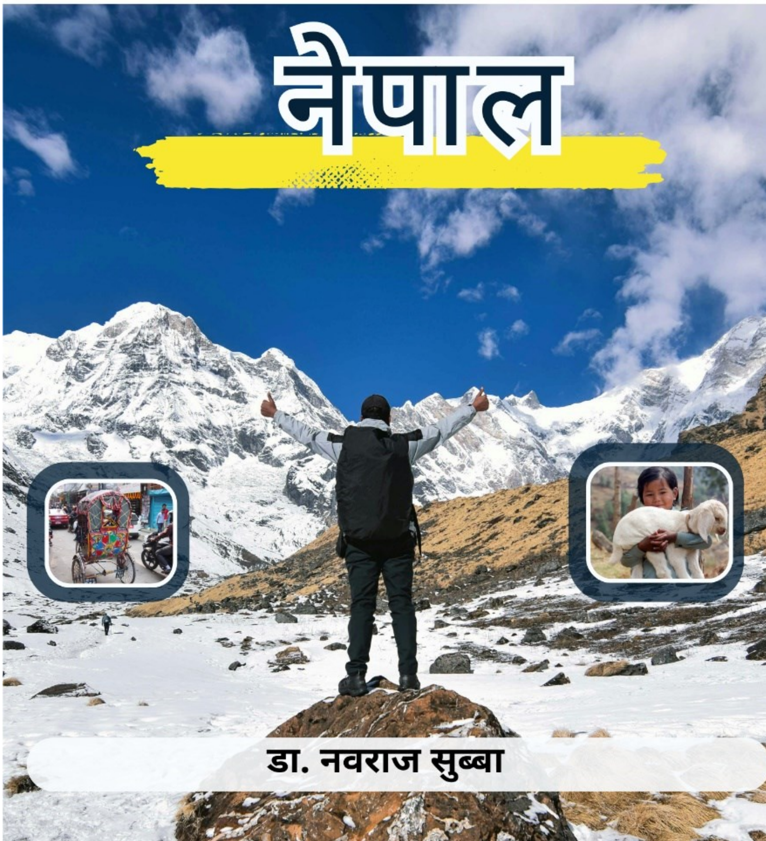
परिवर्तनका स्वरहरू

नेपाली समाजका विविध आयाम



परिवर्तनका स्वरहरू:

नेपाली समाजका विविध आयाम

|

डा. नवराज सुब्बा

|



प्रतिलिपि अधिकार

शीर्षक र लेखक
परिवर्तनका आवाज : नेपाली समाजका विविध आयाम
नवराज सुब्बा (डा. नवराज सुब्बा)

प्रकाशन विवरण[सम्पादन गर्ने]
प्रकाशकको नाम: हाम्रो आइडिया प्रा.लि.
प्रकाशनस्थल: विराटनगर, नेपाल
प्रकाशनको वर्ष: पहिलो संस्करण, २०२५

ISBN: 9789937-9908-7-5

लाइब्रेरी क्याटलगिङ (CIP डेटा)
लाइब्रेरी क्याटलगिङ (CIP डेटा)
सुब्बा, नव राज, १९६१-
परिवर्तनका आवाज : नेपाली समाजका विविध आयाम / डा. नवराज सुब्बा । - पहिलो संस्करण। – विराटनगर: हाम्रो आइडिया प्रा.लि., २०२५।
ग्रन्थसूची सन्दर्भहरू समावेश गर्दछ।
विषय शीर्षकहरू: नेपाल—सामाजिक अवस्था; निबन्धहरू, नेपाली; साहित्य र समाज—नेपाल ।

आवरण वा डिजाइनको कृतज्ञता:
Canva.com

प्राक्कथन

समाज परिवर्तनशील छ। हिजोका अनुभव, मूल्य र संरचना आजको पुस्ताले उही स्वरूपमा धान्न सक्दैन। समय, प्रविधि, राजनीति, शिक्षा, संस्कृतिका प्रभावसँगै हाम्रो सोच र जीवनशैली निरन्तर बदलिंदै गइरहेको छ। यी परिवर्तनलाई नजिकबाट नियाल्ने, प्रश्न गर्ने र आफ्नो दृष्टि प्रस्तुत गर्ने एउटा माध्यम लेखन हो। यही खोज र आकांक्षाले यस पुस्तक "परिवर्तनका स्वरहरू: नेपाली समाजका विविध आयाम" को जन्म गराएको हो।

यस निबन्ध–सङ्ग्रहमा मैले जीवनका विभिन्न क्षेत्रसँग प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा जोडिएका अनुभव, देखिएका यथार्थ र अध्ययन–अनुसन्धानबाट प्राप्त दृष्टिकोणलाई शब्दमा बाँध्ने प्रयास गरेको छु। कुनै निबन्ध व्यक्तिगत जीवनसँग नजिक छन्, कुनै समाजको सामूहिक पीडा वा खुसीका प्रतिफल हुन्। तर सबैको साझा केन्द्र भने समाजप्रति उत्तरदायित्व र परिवर्तनप्रतिको आकांक्षा हो।

उदाहरणका लागि, "अनिश्चितकालीन बन्द" शीर्षकको निबन्धमा मैले बन्दका बेला सामान्य नागरिकले भोग्नुपर्ने कठिनाइलाई आत्मानुभूति मार्फत प्रस्तुत गरेको छु। त्यस्तै, "महामारीको मर्म" मा कोभिड–१९ को छायाँमा श्रमिकले भोगेका पीडालाई उजागर गरिएको छ। यी विषयहरूले केवल दुःखको कथा मात्र होइन, भविष्यमा यस्तो संकट आउँदा समाजले कस्तो तयारी गर्नुपर्ने भन्ने प्रश्न पनि उठाउँछन्।

त्यसैगरी, वातावरणीय संकट, शिक्षा प्रणालीको सुधार, महिला सशक्तीकरण, मानसिक स्वास्थ्य, प्रविधि र मानवीय सम्बन्ध जस्ता विषयहरूलाई उठान गर्नुको कारण केबल तात्कालिक लोकप्रियता होइन, बरु यिनै विषयहरूले हाम्रो समाजको भविष्यलाई निर्धारण गर्नेछ भन्ने विश्वास हो। समाजको विकास केवल भौतिक संरचनामा सीमित हुँदैन, बरु मानवीय चेतना, मूल्य र सोचको स्तरमा पुगेर मात्र सम्भव हुन्छ।

भाषा र संस्कृतिसम्बन्धी निबन्धहरूले हाम्रो पहिचानको गहिरो प्रश्नलाई समेट्छन्। सगरमाथाको नामकरणदेखि लिएर आदिवासी भाषिक योगदानसम्मका बहसहरूले हामीलाई हाम्रो अस्तित्व र गौरवलाई नयाँ ढङ्गले सम्झाउँछन्। यी बहसहरू केवल शैक्षिक वा शास्त्रीय मुद्दा होइनन्, बरु नागरिक चेतना निर्माणका आधार हुन्।

पुस्तक तयार पार्दा मैले देखेको एउटा महत्त्वपूर्ण कुरा के हो भने लेखन केवल जानकारी दिने साधन मात्र नभएर संवाद सुरु गर्ने प्रक्रिया पनि हो। प्रत्येक निबन्ध पाठकसँग संवाद गर्न चाहन्छ, प्रश्न सोध्छ र समाधान खोज्ने यात्रामा पाठकलाई साथ दिन आग्रह गर्छ।

यस पुस्तकलाई आकार दिन सहयोग गर्ने परिवार, साथी र सहकर्मीलाई हार्दिक आभार प्रकट गर्न चाहन्छु। पाठकहरूलाई यो पुस्तकले सोच्ने र प्रश्न गर्ने हिम्मत दिओस् भन्ने मेरो अपेक्षा छ।

लेखकीय

लेखन मेरो लागि केवल शब्दको खेल होइन, जीवन बुझ्ने, अनुभवलाई अभिव्यक्त गर्ने र समाजसँग संवाद गर्ने यात्रा हो। धेरै वर्षदेखि विभिन्न पत्रपत्रिका र माध्यममा प्रकाशित निबन्धहरूलाई एकैसाथ प्रस्तुत गर्ने चाहना मेरो मनमा थियो। "परिवर्तनका स्वरहरू" त्यही चाहनाको प्रतिफल हो।

यस पुस्तकका निबन्धहरू कुनै योजनाबद्ध रूपमा एउटै समयमा लेखिएका होइनन्। समय–समयमा जीवनले देखाएका प्रश्न, समाजले दिएको पीडा र आशा, अनि अध्ययन–अनुसन्धानले दिएको दृष्टिकोणलाई मैले लेखनमार्फत टिपोट गरेको हुँ। त्यसैले यी निबन्धहरू विविध छटा र भिन्न प्रसङ्गका भए पनि, सबैको केन्द्रमा समाज र मानवीय जीवन नै छ।

लेखनमा मेरो मुख्य प्रेरणा समाजसँगको नजिकको सम्बन्ध हो। महामारीका बेला श्रमिकले भोगेको पीडा, युवाको भविष्यप्रतिको अनिश्चितता, महिलाले सामना गर्ने असमानता, भाषा–नीतिमा देखिने विवाद वा प्रविधिले ल्याएको नयाँ चुनौती जस्ता सवालहरू समेटिएका छन्। मैले यी विषयलाई समाधान प्रस्तुत गर्ने शैलीमा भन्दा पनि प्रश्न गर्ने, सोच्न प्रेरित गर्ने शैलीमा सुझावसहित प्रस्तुत गर्न खोजेको छु।

पाठकहरूले यी निबन्धहरू पढ्दा कहिलेकाहीँ आफ्नै अनुभव भेट्टाउनुहुनेछ, कहिलेकाहीँ नयाँ दृष्टिकोणसँग परिचित हुनुहुनेछ। तर हरेक निबन्धमा एउटै कुरा साझा छ – समाजमा सकारात्मक रूपान्तरणको आवश्यकता र त्यसको सम्भावना।

म आफ्नो लेखन यात्रामा साथ दिने सबै साथी, सहकर्मी र पाठकहरूलाई धन्यवाद दिन्छु। तपाईंहरूको साथ र प्रतिक्रिया नै मेरो आगामी यात्राको प्रेरणा हो।

—डा. नवराज सुब्बा
२०२५

विषय-सूची

१. लेखन लक्ष्यको पुनरावलोकन: एक बहुआयामिक सैद्धान्तिक दृष्टि

सार

लेखन मानवीय अभिव्यक्तिको आधारभूत रूप हो, जसले ज्ञान, चेतना र समाजसँग गहिरो अन्तर्क्रिया गर्छ। यो लेखले लेखनको उद्देश्यलाई शिक्षा, दर्शन, समाजशास्त्र, साहित्य, मनोविज्ञान, कला–डिजाइन र राजनीति–कानूनजस्ता विविध क्षेत्रको दृष्टिकोणबाट विश्लेषण गर्दछ। शोध सैद्धान्तिक र गुणात्मक छ, जसमा विभिन्न विद्वानहरूको दृष्टिकोण, कृति र उद्धरणलाई आधार बनाइएको छ। विषयगत विश्लेषण विधिबाट लेखनको बहुस्तरीय सार र प्रभावलाई प्रस्ट्याइएको छ। निष्कर्षमा लेखन केवल विचार व्यक्त गर्ने माध्यम नभई समाज, इतिहास र चेतनाको निर्माण गर्ने यन्त्र भएको पुष्टि गरिएको छ।

शब्दकुञ्जीहरू: लेखन, चेतना, सैद्धान्तिक विश्लेषण, समाजशास्त्र, दर्शन, शिक्षा, साहित्य, अनुसन्धान

१. परिचय

"लेखन" भन्नासाथ हामी शब्द, भाषा र भावनाको संयोजन सम्झिन्छौं। मानिसले बोल्न र लेख्न थालेसँगै इतिहास, संस्कृति, विज्ञान, दर्शन, र सामाजिक संरचना लेखनमार्फत नै सन्चार, संरक्षण र स्थानान्तरण हुँदै आएको छ। लेखन एउटा मौन संवाद हो, जहाँ लेखकका विचार पाठकको मनमा विस्तारै गुँजिन्छ। त्यसैले लेखन केवल सृजनात्मक कला होइन, यो मानव सभ्यताको मेरुदण्ड हो, जहाँ विचार, ज्ञान, अनुभूति र प्रतिरोध संग्रहित हुन्छन्। शिक्षाशास्त्री, दार्शनिक, समाजशास्त्री, साहित्यकार र अन्य क्षेत्रका व्यक्तिहरूका लागि लेखनको लक्ष्य फरक-फरक भए पनि, यसको मूल सार "सत्यको खोज, चेतनाको विस्तार, र समाजको पुनर्निर्माण"मा केन्द्रित रहन्छ।

हामीले देखे जस्तो लेखन केवल सृजनात्मक वा साहित्यिक अभ्यास मात्र होइन। यो मानवीय सभ्यताको मेरुदण्ड हो। लेखन विचारको शिलालेख हो, जसले ज्ञानलाई पीढी–दर–पीढी हस्तान्तरण गर्छ, अनुभूति सुरक्षित राख्छ, र प्रतिरोधको स्वरलाई समयभन्दा पर पुऱ्याउँछ।

मानव सभ्यताको आरम्भसँगै लेखनको अभ्यास सुरु भएको पाइन्छ। लेखन केवल सृजनात्मक कार्य नभई विचार, ज्ञान, अनुभूति र प्रतिरोधको दस्तावेज हो। यसले मानव इतिहासलाई संरक्षित राख्नुका साथै भविष्य निर्माणका लागि सैद्धान्तिक मार्ग तय गर्छ (Dewey, 1916)। लेखन शिक्षाशास्त्र, दर्शन, समाजशास्त्र, साहित्य, मनोविज्ञान, कला तथा राजनीति–कानुन जस्ता विविध क्षेत्रहरूमा आ–आफ्नै तरिकाले प्रयुक्त हुँदै आएको छ। यस अनुसन्धानमूलक लेखमा लेखनको बहुआयामिक लक्ष्यहरूलाई क्षेत्रगत दृष्टिले विश्लेषण गरिएको छ।

२. शोधविधि

अनुसन्धानको प्रकार

- यो अध्ययन सैद्धान्तिक अनुसन्धान (theoretical research) हो, जसले बहुक्षेत्रीय लेखन अभ्यासको विश्लेषण गर्छ।

अनुसन्धान दृष्टिकोण

- गुणात्मक (Qualitative)
- द्वितीयक स्रोत–आधारित सैद्धान्तिक समीक्षा (Secondary Source-Based Theoretical Review)

तथ्य सङ्कलनका स्रोत

- विद्वानहरूका मौलिक कृति
- अनुसन्धान लेख, पुस्तकहरू, समालोचनात्मक लेख
- नेपाली साहित्य र सामाजिक सन्दर्भमा आधारित कृतिहरू

विश्लेषण विधि

- विषयगत विश्लेषण (Thematic Analysis): लेखनको लक्ष्यलाई विभिन्न शैक्षिक अनुशासनअनुसार वर्गीकृत गरी विश्लेषण गरिएको छ।

सीमितता

- अनुसन्धान प्राथमिक तथ्याङ्क (जस्तै अन्तर्वार्ता, सर्भे) मा आधारित छैन। अध्ययनको क्षेत्र सैद्धान्तिक व्याख्या र सन्दर्भहरूमै सीमित छ।

२. शिक्षाशास्त्रमा लेखनको लक्ष्य

शिक्षाशास्त्रीका दृष्टिमा लेखन केवल संज्ञानात्मक अभ्यास होइन; यो एउटा “सक्रिय शिक्षण–अभ्यासको प्राण” हो। लेखनले विद्यार्थीलाई पाठ्यपुस्तकमा सीमित राख्दैन, बरु उनीहरूको सोच, विश्लेषण र सिर्जनशील क्षमतालाई विकास गर्ने यो माध्यम बन्छ। जब विद्यार्थीले लेख्छन्, उनीहरूले केवल सिकेको कुरा मात्र दोहोर्‍याउँदैनन्, बरु त्यसलाई बुझेर आफ्नै भाषामा अभिव्यक्त गर्छन्। व्यक्तिमा यही क्षणमा ज्ञान आत्मसात हुन्छ।

अमेरिकी शिक्षाशास्त्री जॉन ड्युईले भनेका छन्, "Education is a process of living and not a preparation for future living," अर्थात् शिक्षा स्वयं जीवनको प्रक्रिया हो, केवल भविष्यको तयारी होइन। ड्युईको यो विचार लेखनको भूमिकामा स्पष्ट रूपमा देखिन्छ। लेखन विद्यार्थीलाई केवल परीक्षा वा मूल्याङ्कनको तयारी गराउने माध्यम मात्र होइन, जीवनसँग सक्रिय संवाद गर्न सिकाउने अभ्यास हो। समकालीन शिक्षाशास्त्रमा लेखनलाई ‘reflective practice’ वा आत्मप्रतिविम्वनात्मक अभ्यासको रूपमा लिइन्छ, जसले विद्यार्थीलाई आफ्ना अनुभव, भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू र सोच विचारको पुनरवलोकनमार्फत आफूलाई अझ गहिरो रूपमा बुझ्न सहयोग पुर्‍याउँछ।

त्यसैले, शिक्षाशास्त्रीहरूका लागि लेखनको लक्ष्य "ज्ञानलाई अनुभूतिको तहमा रूपान्तरण गर्ने प्रक्रिया" हो।

अत: शिक्षाशास्त्रीय लेखन विद्यार्थीको सक्रिय संलग्नता, समालोचनात्मक सोच, र आत्म–प्रतिक्रिया वृद्धि गर्ने माध्यम हो (Dewey, 1916)। ‘Reflective writing’ को अभ्यासले ज्ञानलाई गहिरो आत्मसात गर्ने, अनुभवबाट सिक्ने र सिर्जनात्मक सोच विकास गर्ने वातावरण तयार गर्छ। लेखनलाई सिकाइको केन्द्रमा राख्ने आधुनिक शिक्षा दृष्टिकोणले विद्यार्थीलाई केवल जानकारी ग्रहणकर्ता होइन, ज्ञान निर्माणकर्ता बनाउने प्रयास गर्दछ।

३. दर्शनमा लेखनको लक्ष्य

दार्शनिक लेखनले कुनै विषयमा निष्कर्ष नै दिन्छ भन्ने हुँदैन। यो यस्तो चिन्तन प्रक्रिया हो जसले बरु प्रश्न उठाउने, शंका गर्ने र चिन्तनको ढोका खोल्न लगाउँछ। लेखन भनेको दर्शनमा “सोचको रेखांकन” हो, जहाँ विचारहरू तर्क, व्याख्या र विमर्शको

माध्यमबाट निर्माण गरिन्छ। प्लेटोले आफ्नो संवादहरूमा दर्शनलाई नाटकको स्वरूपमा प्रस्तुत गरे — जुन लेखन मार्फत विचारको पुनर्निर्माण हो।

रेने देकार्टले लेखेका 'म सोच्दछु, त्यसैले म छु' भन्ने विचारले मानिसको सोचमा ठूलो परिवर्तन ल्यायो। उता मिशेल फुकोले लेखनमार्फत सत्ता, भाषा र ज्ञानबीचको सम्बन्ध उजागर गरे — जसले आधुनिक विचार प्रणालीको आलोचना गर्न बाटो खोल्यो।

दार्शनिकहरूका लागि लेखनको उद्देश्य केवल ज्ञान संप्रेषण होइन, बरु मानव अस्तित्व, चेतना र नैतिकतासँग सम्बन्धित गहिरा प्रश्नहरू उठाउने हो। लेखनमार्फत दर्शनले समाजसँग, सत्ता संरचनासँग, र स्व–सत्ता (selfhood) सँग संवाद गर्छ।

अत: दार्शनिक लेखन मानव अस्तित्व, चेतना र सत्यसँग सम्बन्धित गहिरा प्रश्नहरू उठाउने अभ्यास हो। डेसकार्टको "Cogito, ergo sum" (Descartes, 1641) विचारले आधुनिक दर्शनको आधारशिला तयार गर्‍यो, जसले व्यक्तिलाई विचारशील प्राणीका रूपमा परिभाषित गर्‍यो। लेखनमार्फत विचारहरू तर्कसंगत संरचनामा प्रस्तुत गरिन्छ, जसले चिन्तन प्रक्रियामा गहिराइ ल्याउँछ। फुको (Foucault, 1980) जस्ता दार्शनिकहरूले लेखनलाई सत्ता र ज्ञानबीचको सम्बन्धको आलोचनात्मक उपकरणका रूपमा प्रयोग गरे।

४. समाजशास्त्रमा लेखनको लक्ष्य

समाजशास्त्रीय लेखन सामाजिक संरचना, सम्बन्ध र शक्ति–सन्तुलनको लेखाजोखा हो। समाजशास्त्रीहरूले लेखनलाई एउटा प्रमाण–आधारित दृष्टिकोणको अभ्यासको रूपमा प्रयोग गर्छन्, जसले समाजभित्रका अघोषित नियमहरू, भेदभाव, संघर्ष र परिवर्तनका प्रवृत्तिहरू उजागर गर्छ।

कार्ल मार्क्सको लेखनले वर्गसंघर्षलाई ऐतिहासिक भौतिकवादी ढाँचामा प्रस्तुत गर्‍यो। लेखनले मजदुर वर्गको आवाज बनेर तिनका अधिकारको चेतना फैलायो। उता एमिल डुर्कहाइमले समाजभित्रको सहमति, धर्म र श्रम विभाजनलाई अध्ययन गर्दै सामाजिक ऐक्यबद्धताको संरचना लेखनमार्फत प्रकट गरे।

समाजशास्त्रीय लेखनले तथ्य र तर्कलाई आधार मानेर सामाजिक यथार्थका बहुपरतीय तहहरू देखाउने काम गर्छ। त्यसैले, समाजशास्त्रीका लागि लेखन भनेको

अनुसन्धानको उपकरण मात्र होइन, बरु सामाजिक न्याय, नीति निर्माण र सामूहिक चेतनाको संवाहक पनि हो।

अत: समाजशास्त्रीय लेखन समाजको संरचना, सम्बन्ध, र शक्ति सन्तुलनका विश्लेषणमा आधारित हुन्छ। मार्क्स र एंगेल्स (1848) ले लेखेको Communist Manifesto सामाजिक रूपान्तरणको घोषणापत्र बन्यो। डुर्कहाइम (1893) ले Division of Labour मा सामाजिक एकताको विश्लेषण लेखनमार्फत गरे। समाजशास्त्रीय लेखनले तथ्यमा आधारित अनुसन्धानमार्फत समाजभित्रका गहिरा संरचनात्मक समस्याहरू उजागर गर्छ।

५. साहित्यमा लेखनको लक्ष्य

साहित्यकारका लागि लेखन कुनै विचारको मात्र रूपान्तरण होइन, यो मानव जीवनको अनुभूति–कोश हो। साहित्यकारका लागि लेखन भनेको भाव, कल्पना, यथार्थ, पीडा, विद्रोह र सौन्दर्यबीच पुल बनाउने प्रक्रिया हो। जहाँ तथ्यभन्दा पनि सत्यको अनुभूति बढी महत्वपूर्ण हुन्छ।

पाब्लो नेरुदाले भनेका छन्—

"I write so that others may live through me."

("म लेख्छु ताकि अरूहरूले ममार्फत बाँच्छन्।")

यस भनाइले साहित्यिक लेखनको गहिरो उद्देश्य प्रकट गर्छ—साहित्यकार आफ्नै अनुभूतिमा अरूको जीवनलाई बसाउँछ। साहित्यमा आत्म–अनुभूति र सामाजिक यथार्थ मिसिएर एउटा साझा संवेदना निर्माण हुन्छ।

नेपाली साहित्यमै हेर्दा, लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा, पारिजात, भूपि शेरचन, रमेश विकल, दौलतविक्रम विष्ट, विनोद अश्रुमाली, हेम हमाल जस्ता सर्जकहरूले व्यक्तिगत भोगाइ, सामाजिक विरोध र सामूहिक चेतनालाई लेखनमार्फत उजागर गरेका छन्।

साहित्यिक लेखनको लक्ष्य तीन तहमा बुझ्न सकिन्छ:

क. भावात्मक मुक्ति (Emotional Catharsis):

लेखन लेखकका लागि आत्म–शुद्धिको माध्यम हो। दुख, डर, प्रेम, मोह, शंका — यी सबै अनुभूतिहरू जब शब्दमा बदलिन्छन्, त्यो केवल व्यक्तिगत उपचार होइन, पाठकका लागि पनि गहिरो भावनात्मक अनुभव बन्छ।

ख. कल्पनाबाट यथार्थको पुनर्निर्माण (Reimagining Reality):

साहित्यकारले कल्पनाको साहारा लिएर यथार्थ देखाउँछ। काल्पनिक पात्रहरूमा पनि पाठकले आफ्ना आँखा देख्छन्, आफूलाई फेला पार्छन्। त्यसैले लेखन पाठक र समाजबीच सांस्कृतिक ऐना बन्न पुग्छ।

ग. समाजसँग अन्तर्क्रिया (Dialogue with Society):

साहित्य केवल मनोरञ्जनको माध्यम होइन; यो एक प्रतिरोधात्मक अभ्यास हो। लेखनले सत्ताको आलोचना गर्छ, मौन आवाजलाई बोलाउँछ, र परिवर्तनको बीउ रोप्छ। विशेष गरी नेपाली जस्तो विविधतापूर्ण समाजमा साहित्यिक लेखन सामाजिक न्याय, लैङ्गिक समानता, जातीय चेतना र वर्गीय पीडाका स्वर बन्न पुगेका छन्।

आजको डिजिटल युगमा पनि साहित्यले मानवता बचाउने अन्तिम साँघुरो गल्ली जस्तै काम गरिरहेको छ—जहाँ प्रविधि र उपभोक्तावादबीच मान्छेले आफूलाई हराएको महसुस गर्दा लेखनले फेरि भित्र फर्केर आत्मा भेट्ने बाटो देखाउँछ।

अत: साहित्यिक लेखन संवेदना, कल्पना र सामाजिक यथार्थको संयोजन हो। यस प्रकारको लेखनले व्यक्तिगत अनुभूतिलाई सामूहिक संवेदनामा रूपान्तरण गर्छ। नेपाली साहित्यमार्फत पारिजात (1965), देवकोटा (1949), र भूपि शेरचनहरूले आत्मा, विद्रोह, प्रेम र सामाजिक विकृति उजागर गरेका छन् (सिग्देल, २०७७)। साहित्यले भावात्मक मुक्ति, यथार्थको पुनर्निर्माण र सामाजिक संवादको माध्यम प्रदान गर्छ।

६. मनोविज्ञानमा लेखनको लक्ष्य

मनोविज्ञानमा लेखन केवल संचारको माध्यम होइन; यो चिकित्सकीय अभ्यास हो। लेखनले व्यक्तिको आन्तरिक मनोस्थिति उजागर गर्छ र त्यसलाई पुनःसंरचना गर्न सघाउँछ। "Journal Therapy" वा "Expressive Writing" का अभ्यासहरू मनोवैज्ञानिक अनुसन्धानमा तनाव घटाउने, ट्रमाबाट मुक्त गर्ने, र आत्म–चिन्तन प्रवर्द्धन गर्ने उपायको रूपमा स्थापित भइसकेका छन्।

James W. Pennebaker को अनुसन्धानले देखाएको छ कि नियमित लेखन अभ्यासले मानिसको मानसिक स्वास्थ्यमा उल्लेखनीय सुधार ल्याउँछ। जब मानिसले असहज अनुभवहरू कागजमा उतार्छ, त्यसले मस्तिष्कलाई तिनको अर्थ बनाउने अनुमति दिन्छ—र यसरी लेखन “भावनात्मक प्रोसेसिङ”को माध्यम बन्छ।

यसर्थ, मनोविज्ञानमा लेखनलाई आत्म–चिकित्सा, भावनात्मक विमोचन र आत्म–चिन्तनको माध्यमका रूपमा बुझिन्छ। मनोविज्ञानमा लेखनको लक्ष्य हो—"भावनात्मक विमोचन, आत्म–चिन्तन र उपचारको प्रक्रिया सुरु गराउनु।"

७. कला र डिजाइनमा लेखनको लक्ष्य

कलाकार वा डिजाइनरका लागि लेखन श्रृजनात्मक अन्तर्बोधको व्याख्या हो। चाहे त्यो क्युरेटोरियल नोट होस्, विचार लेख (artist’s statement) होस्, वा समालोचनात्मक टिप्पणी लेखनले कला–वस्तुलाई सन्दर्भ, आशय र विमर्शसँग जोड्ने काम गर्छ।

John Berger ले आफ्नो प्रसिद्ध कृति Ways of Seeing मा भनेका छन्—"हेराइ मात्र दृश्य अनुभव होइन, यो सांस्कृतिक पढाइ पनि हो"। कलाकारले सिर्जना गर्ने दृश्य माध्यमको पछाडि रहेको सोच, मूल्य र सन्देशलाई लेखनले स्पष्ट बनाउँछ। यो प्रक्रिया दर्शकलाई कला–दृष्टिको परिधिमा ल्याउँछ।

त्यसैले, कला र डिजाइनमा लेखनको उद्देश्य हो—"दृश्य भाषाको भाषिक अनुवाद", जसले सिर्जनात्मक अभ्यासलाई सैद्धान्तिक र सार्वजनिक संवादमा रूपान्तरण गर्छ। Artist Statement, Curatorial Note वा Visual Essay लेखनले सिर्जनालाई सांस्कृतिक, राजनीतिक र दार्शनिक सन्दर्भसँग जोड्ने काम गर्छ। यस लेखनले दर्शक र सिर्जना बीचको संवाद स्थापना गर्छ।

८. राजनीति र कानूनमा लेखनको लक्ष्य

राजनीति र कानुनी क्षेत्र लेखनमा आधारित हुन्छ। विचार, नीतिगत दर्शन र नियमहरू सबै लेखनको रूपमै संरचित गरिन्छ। संविधान, ऐन, घोषणापत्र, संसदीय बहस, वा मानवअधिकारसम्बन्धी दस्तावेजहरू—यी सबै राजनीतिक सोच र सामाजिक दृष्टिकोणको लेखबद्ध अवशेष हुन्।

Hannah Arendt ले The Human Condition मा लेखिन्—"To act, in its most general sense, means to take an initiative, to begin." लेखन यो "initiative" को पहिलो पाटो हो। लेखनले सत्ता र जनताको सम्बन्धलाई परिभाषित गर्छ, न्याय प्रणालीलाई आधार दिन्छ, र लोकतन्त्रको मेरुदण्डको रूपमा काम गर्छ।

त्यसैले, राजनीति र कानूनमा लेखनको लक्ष्य हो—"सहमति निर्माण, अधिकारको घोषणा, र न्यायको रूपरेखा तयार गर्नु।" राजनीति र कानुनी संरचनाहरू लेखनको माध्यमबाट संस्थागत गरिन्छन्। लेखनले नै राजनीतिक क्रियाको आरम्भ गर्छ। संविधान, ऐन, घोषणापत्र जस्ता दस्तावेजहरू लेखनकै माध्यमबाट लोकतान्त्रिक सोच र नागरिक अधिकारको संरचना बनाउँछन्। लेखन न्याय सुनिश्चित गर्ने, विचारको आधिकारिकता दिने र राज्य–जनताको सम्बन्धको ढाँचा निर्माण गर्ने औजार हो।

९. बहु–शास्त्रीय सन्दर्भमा लेखनको उद्देश्यबोध: एक संरचनात्मक पुनरावलोकन:

१. शिक्षा – लेखनले सोच र अनुभवको प्रतिविम्वन गर्छ। Dewey (1916) को अनुसार, शिक्षा जीवनसँगको प्रत्यक्ष संवाद हो।
२. दर्शन – लेखन तर्क र आत्मचिन्तनको रेखांकन हो। Descartes (1641) र Foucault (1980) को विचारदृष्टिकोण प्रस्तुत।
३. समाजशास्त्र – लेखन सामाजिक संरचनाको आलोचनात्मक व्याख्या हो। Marx (1848) र Durkheim (1893) लाई सन्दर्भ दिइएको।
४. साहित्य – लेखन संवेदना, कल्पना र प्रतिरोधको माध्यम हो। Devkota, Parijat र Neruda (1974) को दृष्टिकोण समावेश।
५. मनोविज्ञान – लेखन आत्मचिकित्साको माध्यम हो। Pennebaker (1997) को भावनात्मक प्रोसेसिङ सिद्धान्त समावेश।
६. कला–डिजाइन – लेखन सिर्जनात्मक अवधारणाको व्याख्या हो। Berger (1972) को "Ways of Seeing" लाई सन्दर्भ बनाइएको।
७. राजनीति–कानून – लेखन सहमति, अधिकार र न्यायको दस्तावेज हो। Arendt (1958) को "The Human Condition" उल्लेखनीय।

१०. निष्कर्ष

लेखन बहुआयामिक अभ्यास हो। यो केवल व्यक्तिगत भावनाको अभिव्यक्ति नभई सामाजिक चेतना, वैज्ञानिक विश्लेषण र दार्शनिक संवादको पनि माध्यम हो।

लेखनले ज्ञानलाई अर्थ दिन्छ, अनुभवलाई संरचना दिन्छ, र समाजलाई संवाद दिन्छ। लेखनको लक्ष्य विभिन्न अनुशासनमा फरक देखिए पनि यसको मूल सार सत्यको

खोज, चेतनाको विस्तार र समाजको पुनर्निर्माण हो। लेखन विचारको दृश्य बनाउने शक्ति हो—जसले समय र स्थानभन्दा बाहिर अर्थ सिर्जना गर्छ।

लेखनका क्षेत्रगत सारहरू:

- शिक्षामा: सोच, विश्लेषण र जीवनसँगको सम्बन्ध निर्माण
- दर्शनमा: सत्यको खोज र चिन्तनको स्पष्टता
- समाजशास्त्रमा: सामाजिक संरचना र चेतनाको दृष्टिकोण
- साहित्यमा: संवेदनाको अभिव्यक्ति र कल्पनाको समाजीकरण
- मनोविज्ञानमा: आत्म–चिकित्सा र भावनात्मक विमोचन
- कला र डिजाइनमा: सिर्जनाको सन्दर्भ र दृष्टिकोणको व्याख्या
- राजनीति र कानूनमा: विचारको संविधानिक रूप र न्यायको लेखबद्ध चौकी

तसर्थ,

लेखन विचारको मूर्त रूप हो, जहाँ शब्द परिवर्तनका बीउ हुन्छन्। यसले समयसँग संवाद गर्छ, समाजलाई दिशा दिन्छ, र व्यक्तिलाई आफ्नो आत्मासँग भेट गराउँछ।

लेखन अभिव्यक्तिको माध्यम मात्र होइन, यो इतिहासको दस्तावेज, वर्तमानको विमर्श र भविष्यको सम्भावना हो।

लेखनले सत्तालाई चुनौती दिन सक्छ, मनलाई शान्त पार्न सक्छ, र समाजलाई रुपान्तरण गर्न सक्छ।

अन्ततः, लेखन भनेको सोचको मूर्त रूप हो—जहाँ शब्दहरू परिवर्तनका बीउ हुन्।

सन्दर्भ सूची

सिग्देल, स. (२०७७). *साहित्य र समयको सम्बन्ध.* मञ्जरी प्रकाशन।

Arendt, H. (1958). *The human condition.* University of Chicago Press.

Berger, J. (1972). *Ways of seeing*. Penguin Books.

Descartes, R. (1641). *Meditations on first philosophy (J. Cottingham,* Trans.). Cambridge University Press. (Original work published 1641)

Dewey, J. (1916). *Democracy and education: An introduction to the philosophy of education*. Macmillan.

Devkota, L. P. (1949). *Muna-Madan*. Sajha Prakashan.

Durkheim, E. (1893). *The division of labour in society (*W. D. Halls, Trans.). Free Press. (Original work published 1893)

Foucault, M. (1980). *Power/knowledge: Selected interviews and other writings,* 1972–1977 (C. Gordon, Ed.). Pantheon Books.

Marx, K., & Engels, F. (1848). *The communist manifesto.* International Publishers.

Neruda, P. (1974). *Memoirs* (H. Belitt, Trans.). Viking Press.

Parijat. (1965). *Shirishko phool*. Sajha Prakashan.

Pennebaker, J. W. (1997). Writing to heal: A guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval. New Harbinger Publications.

Plato. (n.d.). *The republic* (B. Jowett, Trans.). Dover Publications. (Original work published ca. 380 B.C.E.)

२. कति गाह्रो छ, देखेको कुरा लेख्नलाई!

मानिस, म र कलम प्रश्नको झाडीमा थुनिएका छौँ। आवाज अलिअलि सुनिन्छ—

मानिस बाँच्छ। उसले आँखाले देख्छ, कानले सुन्छ, मुटुमा राख्छ, अनि बोल्दैन। किनकि बोल्नु सस्तो व्यापार भएको छ आजभोलि। म चाहेर पनि मौन बस्न सकिनँ, कलम चल्यो। हो, कलम चल्यो, तर मन काँप्थ्यो। लेखूँ भने पीडा निस्कन्थ्यो, नलेखूँ भने आत्मा थिचिन्थ्यो।

मैले देखेको सत्य – त्यो बजारले खोजेको मिठो कथा होइन। त्यो त काठको बाकसभित्र गुम्सिएर गनाउँदै गएको आवाज हो, जसको धड्कन धडकिरहेको छ, केही भन्न खोजिरहेको छ, तर सुनिँदैन। अनि म लेख्न बस्छु – लहरो खनिँदै जान्छ, कहिले आँसु, कहिले पसिना त कहिले रगत बग्दछ अक्षरहरूमा।

कलमको काँडो र समाजको पट्यार—

“अनि तपाईंले किन लेख्नुभयो त त्यो?” एकजना प्रश्न गर्छन्, चस्मा समाउँदै।

“किनभने मैले देखेँ,” म भन्छु।

“तर त्यो त नकारात्मक छ नि!”

“त्यो मेरो सत्य हो।”

“सत्य सबैले पचाउँछन् जस्तो लाग्या छ तपाईंलाई?”

म मौन छु।

म केवल देवकोटाको शब्दहरू सम्झिन्छु –

“शब्दहरू छन् रगतका थोपा, आत्माको ध्वनि, पीडाको चित्र”।

अनि फेरि कलम उठ्छ – जस्तोजस्तो पीडा आउँछन्, त्यस्तैत्यस्तै वाक्यहरू सर्छन्।

शब्दहरूको सुगन्ध र शूल—

शंकर लामिछाने भन्थे – "मेरो लेखाइ मेरो हो, जसरी तिमी सपनामा भेट्ने अनुहार तिमी मात्र बुझ्छौ, त्यसैगरी मेरो अनुभूति पनि म मात्र"।

शब्दहरू सधैं मिठा हुँदैनन्।

कहिले काँडा, कहिले फूल।
फूलजस्तै सुगन्धित हुन्छन् कहिलेकाहीँ— जब ती कोमल भावनामा झर्छन्।
तर धेरैजसो ती काँडाजस्तै चिसा हुन्छन्, चिसो हातले छुँदा अझ चिसिन्छन्।
त्यसैले होला, लेख्नुअघि म धेरै पटक सोच्छु— “लेख्नै पर्छ त?”

शंकर लामिछाने भन्थे—
"मेरो लेखाइ मेरो हो, जसरी तिमी सपनामा देख्ने अनुहार तिमी मात्र बुझ्छौ, त्यसैगरी मेरो अनुभूति पनि म मात्र।"
म पनि कहिलेकाहीँ आँखा चिम्लन्छु र त्यो अनुहार सम्झन्छु— त्यो अनुहार जसले मलाई लेख्न सिकायो। त्यो अनुहारमा थकाइ थियो, आशा थियो, र कहिले काहीँ आक्रोश पनि।
मैले एकपटक लेखें—
“गाउँको उकालोको छेउमा थकित आमाले भनिन्—
‘छोरा, फेरि आयो भोट माग्न ऊ... नफस्नु नि फेरि!’”
शब्दहरू थिए ती—सिधा, सरल।
तर कसैलाई त ती कुराहरू चर्को लागेछ।
एकजनाले मलाई लेखे—
“आमालाई पनि राजनीति बोल्न लगाइसक्यौ?”
त्यसपछि, अलिक खुसी र अलिक चित्त दुखेर मैले फेरि लेखें—
“राजनीति मैले बोलेको होइन,
आमाको अनुहारमै देखिएको हो।
किनकि उहाँले त राजनीति वर्षौंदेखि सहिरहनुभएको छ।
मैले त देखेको कुरा मात्र लेखेको हुँ।”
मानिसहरू लेखाइलाई फूलझैं सुम्सुम्याउन चाहन्छन्,
तर म त काँडामा उभिएर लेख्छु—
किनभने म ती काँडाहरू हिँडेको छु, तिनीहरूले चिथोरेका पाइलाहरू मेरा हुन्।

लेख्ने काम अब कविता जस्तो छैन,
यो सुई धसाएर रगत परीक्षण गर्ने जस्तो भयो।

कुनै चिउडोमा असह्य पीडा हुन्छ,
तर त्यो पीडा देख्दैनन् जसले कागज मात्र पढ्छन्।

कसैले मलाई भनेको सुनें—
“तिमी त बाँचेकाहरूको आवाज लेख्छौ।”
तर म जान्दछु—
म मरेका आवाजहरू पनि लेख्छु।
ती जो बोल्न पाएनन्, चिच्याउन चाहेर चुप लागे।

यो लेखन मेरो कर्म होइन केवल—
यो मेरो प्रतिकार हो।
यो मेरो सास फेर्ने तरिका हो।
र जब म लेख्छु,
कहिलेकाहीँ लाग्छ—
संसार सानो छ, मानिस बिर्सन्छन्,
तर शब्दहरूले बिर्सँदैनन्।

म जान्दछु,
शब्दले संसार बदल्न सक्दैन होला,
तर शब्दले मानिसलाई सोध्न त सकिन्छ—
“तिमी किन चुप छौ?”

त्यसैले म लेख्छु—
फूल पनि लेख्छु, काँडा पनि।
सुगन्ध पनि लेख्छु, शूल पनि।
जीवनजस्तै– जटिल, सच्चा, नफरफरिएको।
– एक लेखक, जसले देखेका कुरा लेख्न छाडेको छैन।
कलम हालेको ठाउँमा काँडा उम्रिए पनि...

लेख्दा कहिले काँध फेर्छु, कहिले निन्द्रा हराउँछ। कहिले सपना बिग्रन्छ।

कहिलेकाहीँ लाग्छ, म कलम होइन, कातर हृदय लिएर युद्धमा गएका खुकुरीविहीन सिपाही हुँ। जित्ने छैन, तर भाग्ने पनि छैन।

कहिलेकाहीँ लाग्छ —

देवकोटाले "म सागरको जल हुँ" भनेभैँ, म पीडाको पहिरो हुँ, बगेको बगाइरहेछु।

लामिछानेले भनेभैँ —

“म केवल त्यस्तो मान्छे हुँ, जसले छायाँमाथि पाइला राखेर घामको नक्सा कोर्छ।”

न अन्त्य, न उद्देश्य – केवल बाटो—

लेखन मेरो धर्म हो। त्यो कुनै पुरस्कारका लागि होइन, सम्झनाका लागि हो।

म जान्दछु –

मैले लेखेको कुरा कसैको आँखामा बिझायो भने, त्यो मेरो गल्ती होइन, त्यो बिझाउने वस्तु सत्य हो।

र, म यो निबन्ध लेखिरहँदा भित्रै कतै एउटा स्वर उठ्छ –

“लेख, लेख! तिमीले लेख्दा नदेखिएको कुरा देखिन्छ।

तिमीले लेख्दा चुप लाग्न नसक्नेहरू चुप लाग्छन्।

तिमीले लेख्दा जिन्दगीले आफूलाई हेर्न थाल्छ।”

हो, कति गाह्रो छ, देखेको कुरा लेख्नलाई!

तर यही गाह्रो काममा त त आत्मा बाँच्दोरहेछ।

देवकोटा यसो पनि भन्थे:

"जीवन, अँध्यारो सागर हो, अनि कलम त्यो सागरमा यात्रा गर्ने नौका।"

अनि लामिछानेले मनको बह किन त्यसरी लेख्थे:

“म लेख्छु, किनभने मौनता कहिलेकाहीँ हत्या जस्तै लाग्छ।”

र म भन्छु:
"मैले देखेको सत्य लेख्न सकिनँ भने, म आफैलाई हराएको ठान्छु।"
सायद, लेखकको नाम धमिलिएर जाला, तर अक्षरहरू उसकै आत्मा हुनेछन्।

३. साहित्यको भीडमा हराएको आवाज

कविता लेखिन्छ आत्माबाट, तर अहिले, त्यसको प्रदर्शन हुन्छ मञ्चबाट। जब म भन्छु “म मञ्चमा छैन”, म केवल भौतिक उपस्थितिको कुरा गरिरहेको छैन; म एउटा ‘साहित्यिक मूल्यबोध’को पक्षमा उभिएको छु, जुन आजका मञ्चहरूबाट हराउँदै गएको छ।

१. मञ्चहरू प्रदर्शनका थलो बनेका छन्

आज साहित्यिक कार्यक्रमहरूमा हामी देख्छौं, तालिको प्रतिस्पर्धा, पुरस्कारको राजनीति र झुटो प्रशंसाको मेघगर्जन। कति कविहरूले सादा, भावहीन कविता सुनाउँछन् तर ताली गडगडाउँछ। किन? किनभने त्यो व्यक्ति प्रतिष्ठानको समीकरणमा छ। उदाहरणका लागि:

- एउटा साहित्यिक समारोहमा एउटा पुरस्कार एक वर्षअगाडि नै कसलाई दिने हो भन्ने निर्णय भएको थियो। तैपनि, प्रतिस्पर्धा गराइयो, मूल्याङ्कन भयो, अनि ‘घोषणा’ गरियो। त्यो केवल औपचारिकता थियो।

- अर्का एक साहित्यकारले भने, “मैले पुरस्कार लिनकै लागि चार वर्षदेखि एकजना निर्णायकसँग ‘सम्बन्ध राम्रो’ राखेको छु।”

त्यस्ता मञ्चहरूमा म किन बसूँ? म त्यस ‘खेल’को हिस्सा बन्न सक्दिन।

२. साहित्य अब आत्मा होइन, साधन बनिरहेको छ

साहित्य परम्परागत रूपमा आत्मा, समाज, समय र संवेदनाको अभिव्यक्तिको माध्यम हो। तर आज त्यो माध्यम उपलब्धिको सीढीमा परिणत हुँदै गएको छ, जहाँ पुरस्कार जित्ने, प्रतिष्ठा कमाउने, गलामा माला पहिरने आकांक्षाले शब्दहरूलाई उद्देश्यहीन बनाइरहेका छन्। यथार्थमा, आज धेरैले साहित्यलाई ‘व्यक्तिगत उन्नतिको साधन’ बनाएका छन्। लेखनको उद्देश्य अब ‘अभिव्यक्ति’ होइन, ‘प्रकाशन’, ‘पुरस्कार’, वा ‘पद’ हो। शब्द बेचिन्छन्, सिधा होइन, ‘छलपूर्वक’। उदाहरणका लागि:

कुनै नव-लेखक आफ्नो कविताको संग्रह यसरी प्रकाशित गर्छन्, मनमनै सोच्दछ उसको त्यो संग्रह ‘कुनै पाठकका लागि भन्दा पनि, पुरस्कारका लागि लेखिएको हो’। उसले

कवितालाई सोचेर हैन, “कसरी निर्णायकलाई प्रभाव पार्न सकिन्छ” भन्ने सोचेर लेखेको हुन्छ।

३. "शब्द बेचिन्छन्—सिधा होइन, ‘छलपूर्वक’।"

यो कथनको आशय साहित्यिक नैतिकतामा केन्द्रित छ। जब सर्जक लेख्दछ, तर त्यो लेखन कुनै पाठकको आत्मामा पुग्नलाई लेखिन्छ। आजकल कतिपय लेखकले पुरस्कार दिने संस्थाका निर्णायकको आँखामा प्रभाव पार्न लेख्ने गर्दछन्। तर त्यो लेखन साँच्चिकै लेखन रहँदैन, यो एउटा सस्तो प्रदर्शनमा सीमित हुन्छ। यो उदाहरण धेरै समकालीन लेखकहरूको मानसिकता झल्काउने प्रतीक हो। त्यो मानसिकता जहाँ साहित्य आत्म-संवाद होइन, बाह्य-प्रभावको यन्त्र बन्दछ।

त्यस्ता खाले सिर्जनाले स्वच्छ साहित्यिक महौललाई बजारमय त बनाउँछ। तर सत्यताको साटो रणनीति, भावनाको साटो गणना, र आत्माको साटो अहंकार ल्याउँछ।

यस्तो अवस्थामा, म आफ्नो मौनता रोज्छु किनभने मेरो लेखन बिक्री होइन, बँचाइ हो। सर्जकले यस्तो अवस्थाको विरोध चिच्याएर होइन, मौन रहेर गरेका छन्। किनभने उनी जान्दछन् कि शब्द तब शक्तिशाली हुन्छ जब त्यो बाँच्न सघाउँछ, न कि बिक्नलाई। उनका लागि लेखन सजावट होइन, अस्तित्वको माध्यम हो। साहित्यिक मूल्यहरू गहिरिँदा मौनता पनि एक प्रकारको प्रतिरोध हुन सक्छ। जहाँ अरूले पुरस्कारको लागि लेखिरहेका हुन्छन्, त्यहाँ कुनै लेखक मौन भएर सत्य बोलिरहेको हुन्छ।

त्यसैले, यो भनाइ हरेक सर्जकको मनअगाडि उभिएको एउटा ऐना हो, जसले सोध्छ: ‘तिमीले लेखेको शब्द साँच्चै अनुभूतिका बगैँचामा फुलेको फूल हो त? कि केवल सम्मानको बोटमा झुन्ड्याउन खोजिएको चमकदार कागजी फूल?

४. घोष्ट राइटिङको चमक

मेरो चिनजान एकजना साहित्यिक पत्रिकाका सम्पादकसँग भएको थियो। काठमाडौँ गएको अवसरमा मैले उहाँलाई भेट्ने सोच बनाएँ र एकदिन रेस्टुरेन्टमा चियासँगै गफ गर्न बोलाएँ। तर, उहाँले त्यहाँ अर्का एकजना मित्रलाई पनि बोलाउनु भएको रहेछ। परिचय भएपछि हाम्रो बसाइमा तीनजनाबीच कुराकानी सुरु भयो।

सम्पादकजी साहित्यिक व्यक्ति हुनुहुन्छ भन्ने मलाई पहिलेदेखि थाहा थियो। तर त्यसदिनको कुराकानीबाट मलाई यस्तो संकेत मिल्यो कि उहाँ ती नयाँ चिनजान लेखकको कुनै कृतिमा काम गरिरहनु भएको रहेछ, आजको भाषामा भन्ने हो भने, 'गहन सम्पादन' वा 'घोष्ट राइटिङ'। त्यतिबेला म त्यो शब्द वा यसको अर्थसित परिचित थिइनँ।

समय बित्दै गयो। पछि थाहा पाएँ, ती सम्पादकले चिनाएको लेखकले नेपालकै एक प्रतिष्ठित पुरस्कार जितेछन्। सुनेर मलाई खुसी त लाग्यो, तर केही समयपछि त्यो खुसी अलिकति चिसिँदै गयो। एकजना वरिष्ठ साहित्यकार तथा पत्रकारसँगको भेटमा उनले मलाई भने, "सुब्बासर, मैले उक्त पुरस्कारप्राप्त कृति पूरै पढेँ। तर म दाबी गर्न सक्छु, त्यो किताब एउटै लेखकले लेखेको पटक्कै होइन। त्यो कृतिमा एउटा 'कमा' समेत गलत छैन, यस्तो पनि सम्भव हुन्छ? मलाई त लाग्छ, त्यो किताब कम्तीमा चार जना घोष्ट राइटरको साझा उपज हो।"

भित्रभित्रै सोच्न थालें। विगतको त्यो रेस्टुरेन्टको भेट सम्झें र मनमा हलचल भयो। पुरस्कारका लागि गरिने यस्तो होडबाजी देखेर मलाई दया र डर लाग्यो। पुरस्कार दिने संस्थामात्र दोषी हुन् भन्न सकिन्न, तर तिनप्रति पहिल्यैदेखि उठेका शंका गम्भीर लागे। त्यसैले म दुबै पक्षप्रति निराश भएँ।

५. आत्ममुल्याङ्कन

त्यसपछि मैले फर्केर आफूले पाएका पुरस्कारहरूबारे सोच्न थालेँ। मैले कहिल्यै पुरस्कारको लागि कसैसित इच्छाशक्ति देखाएको छैन। बरु, कसैले सिफारिस मागे वा सोधेमा, कहिले काँही कुनै प्रतिभा देखेमा तिनलाई देखाइदिने गरेको थिएँ। तर आफ्नै लागि पुरस्कारको आकांक्षा आजसम्म राखेको छैन, र राख्दिन पनि।

मैले २०६४ सालमा प्रथम विश्वव्यापी अनलाइन वेभक्याम कविता प्रतियोगिता जितेँ। जसमा को को निर्णायक थिए मैले थाहा पाइन, नतिजा आएपछि नाम थाहा पाइयो उनीहरूलाई मैले त्यसबेला चिनेको पनि थिइन।

हो, कतिपय व्यक्तिहरूले मलाई सिधै पुरस्कारका लागि मनोनयन स्वीकार गर्न अनुरोध गरेका थिए। मैले पनि त्यसबेला 'किन आग्रहलाई अनादर वा अस्वीकार गर्नु?' भन्ने ठानेर सहमति जनाएँ। तर पछि वर्षेनी पुरस्कार पाउन थालेपछि भने गहिरिएर सोच्न थालेँ। मनमा प्रश्न उब्जिन थाल्यो, के ती पुरस्कार साँच्चिकै मेरो सिर्जनात्मक योगदानको

कदरमा थिए? कि त्यो मैले ओगटेको सरकारी पदको प्रभाव पनि थियो? यही आत्ममन्थनले मलाई भित्रैदेखि झस्कायो। त्यसपछि म यस्ता पुरस्कारप्रति सजग बन्न थालेँ, र पुरस्कार दिने संस्थाहरूबाट क्रमशः दूरी बनाउँदै जान थालेँ।

त्यसपछि पनि मलाई साहित्यिक पुरस्कार वा अन्य पुरस्कार दिनलाई धेरै अग्रजहरूले नै कुरा राखे, फोन गरेर सोधे। कतिपयको पुरस्कार पाउने शर्त थियो, कुनै अमूक राजनीतिक दल वा शासकका नजिकका पात्रसित एकपटक भेटेर कृति देखाउने वा देखाउने सल्लाह दिए। अर्का एक धार्मिक तथा सांस्कृतिक क्षेत्रमा आबद्ध व्यक्तिले त मेरो कृतिबाट प्रभावित भएर पुरस्कार थाप्न नै स्थान र मिति तोकेर आइदिन आग्रह गरे। उनीहरू भलै शक्तिशाली र प्रभावशाली व्यक्ति मात्र नभएर संस्था थिए तर मेरो मनभित्र पलाएको उनीहरूप्रतिको विवादास्पद छविका कारण मैले ती प्रस्तावहरू बडो कठोरतापूर्वक अस्वीकार गरेँ र टाढै बसेँ।

६. सामान्य सम्पादन, गहन सम्पादन र घोष्ट राइटिङ

कहिलेकाहीँ 'सामान्य सम्पादन', 'गहन सम्पादन' र 'घोष्ट राइटिङ'बीचको भेद छुट्याउन गाह्रो पर्न सक्छ, खासगरी जब तपाईं सिर्जनाकर्मको आरम्भिक चरणमा हुनुहुन्छ। यो मैले आफैँले अनुभव गरेको एक अनुभव हो।

हुन त म अहिले पुस्तक वा लेख प्रकाशित गर्नअघि भाषागत शुद्धाशुद्धि हेर्न अरूलाई सहयोग माग्दिन। यो काम ब्यवहारिक रूपमै सम्भव पनि अब रहेन। किनकि दिनहुँ जसो प्रकाशित गरिरहने लेखिरहनेलाई त्यो सम्भव भएन पनि। हो राम्रो लेखकले पनि सम्पादन गराउनु पर्दछ भनिन्छ तर म त्यतातिर लागिन। बरू अलिअलि गल्ति भएमा वा कमजोरी देखिएमा त्यसलाई म सहन्छु। कतिपयले मेरो लेखन शैलीगत प्रभाव होला भन्ठान्लान् कतिले भाषागत त्रुटी देख्लान पनि।

मेरो पहिलो कवितासङ्ग्रह प्रकाशित गर्ने बेला थियो। त्यसबेला भाषा, व्याकरण जस्ता पक्षमा सहजीकरण गरिदिने कसैलाई खोज्ने सोच बनाएँ। काठमाडौँमा कोसित सम्पर्क गर्ने भनेर एकजना अग्रज कविसित सल्लाह मागेँ। उहाँले उत्साहित हुँदै भने, "ए, भइहाल्छ नि! मसित एकजना छन्, कवि नै हुन्, जसले तपाईंको कवितासङ्ग्रहलाई ३०–४० प्रतिशतसम्म सम्पादन गरेर अझ पोलिस गरिदिन्छन्!"

उहाँले त्यो कुरा सकारात्मक हिसाबले भन्नुभएको थियो होला, मलाई आकर्षित गरौं भनेर पनि हुन सक्छ। तर म त त्यो सुनेर छाँगाबाट खसेभैँ भएँ। म त केवल व्याकरण सम्बन्धी सामान्य त्रुटिहरू सच्याउने सहयोग खोजिरहेको थिएँ, ह्रस्व-दीर्घ, लिङ्ग-वचन, वा यत्रतत्रको अशुद्धि। तर उहाँले भनेजस्तो ३०–४० प्रतिशत सम्पादनको प्रस्ताव त मेरो मौलिकता र लेखकीय आत्मामाथि हस्तक्षेप लाग्यो।

मैले अन्ततः ती कविसित सम्पर्क नगर्ने निर्णय गरेँ। बरु, विराटनगरमैँ नेपाली भाषाका एकजना जानकारसित सम्पर्क गरेँ। उहाँले मलाई अपेक्षित सहायतामात्र गर्नुभयो, आवश्यक शुद्धाशुद्धि गरेपछि भाषाको स्तरीयता कायम राख्दै कवितासंग्रह छापेँ।

त्यसपछि मेरो एउटा गीतसङ्ग्रह साझा प्रकाशनबाट प्रकाशित भयो। तर मैले देखेँ, साझा प्रकाशनले पनि मेरो लेखाइमा सानातिना परिवर्तनहरू गरेका रहेछन्, एक प्रतिशतभन्दा कम होलान् तर ती शब्द परिवर्तनहरूले केही गीतको मूल आत्मा छोपिदिएका थिए। जहाँ सरल र जीवन्त भावनाहरू थिए, त्यहाँ संस्कृतनिष्ठ वा आधुनिक शब्दहरू मिसाएर त्यसलाई शिष्ट त बनाए, तर स्थानीय स्वाद गुमाए।

त्यसबेला म केही बोलेनँ। सोचें, उहाँहरूले राम्रै गर्ने मनसायले सम्पादन गर्नुभएको होला। तर मेरो लागि पूर्वेली लवज, जनबोली, लोक लयमा रहेको स्वरूप आफैँमा मूल्यवान् थियो। किनकि म चाहन्थेँ, जटिल अनुभूतिहरूलाई पनि सरल भाषामा अभिव्यक्त गरुँ, जसमा मेरो भूगोल, समाज र आत्मा प्रतिध्वनित होस्।

भाषागत सामान्य सम्पादन, जस्तै ह्रस्व-दीर्घ, वचन, लिङ्ग वा व्याकरण सुधार, कुनै पनि लेखनमा स्वाभाविक रूपमा अपेक्षित र स्वीकार्य हुन्छ। यस्ता सम्पादनहरू लेखकको मौलिकता र भावनात्मक स्वरूपलाई नबिगारिकन भाषा प्रवाहलाई सहज बनाउने उद्देश्यले गरिन्छन्, जुन साहित्यिक अभ्यासमा सामान्य मानिन्छ।

तर जब सम्पादनको प्रक्रिया यति गहिरो हुन्छ कि त्यसले मूल लेखकको शैली, दृष्टिकोण, र प्रस्तुत सामग्रीको करिब आधा हिस्सा नै परिमार्जन गरेर नयाँ रूप दिन्छ, त्यो अवस्था चिन्ताजनक बन्छ। यस्तो 'गहन सम्पादन'ले सिर्जनाको मौलिकता नै कमजोर बनाउन सक्छ, जसले पाठकलाई भ्रममा पार्छ, यो कृति वास्तवमै सो लेखकले लेखेको हो त?

बरु, त्यसको तुलनामा घोष्ट राइटिङ (ghost-writing) अझ स्पष्ट र स्वाभाविक मान्न सकिन्छ, जहाँ लेखकको हैसियतमा अर्कै व्यक्ति लेख्छ तर त्यो प्रक्रिया प्रस्ट पारिएको हुन्छ। जस्तै, कुनै व्यापारी, भूतपूर्व राष्ट्राध्यक्ष वा प्रशासकले आफ्ना अनुभवहरू दस्तावेज गर्न चाहन्छन् भने उनीहरू आफैं लेख्न नसकेर कुनै सक्षम व्यक्तिलाई आवश्यक विवरण दिएर लेखाउन सक्छन्। यस्तो सहकार्यमा लेखकलाई 'घोष्ट राइटर'को रूपमा उल्लेख गरिन्छ, र ती कृतिहरू सामान्यतया पुरस्कार वा प्रतिस्पर्धाको उद्देश्यले होइन, आम सरोकारका मुद्दालाई सार्वजनिक गर्ने उद्देश्यले प्रकाशनमा ल्याइन्छन्।

यद्यपि, यदि गहन सम्पादन वा घोष्ट राइटिङको प्रयोग गरी कुनै कृति तयार पारिन्छ र त्यसलाई मौलिक सिर्जना भन्दै पुरस्कार वा सम्मानको लागि अघि सारिन्छ भने त्यो नैतिकताविपरीत हुन्छ। सर्जनशीलता र पारदर्शिताको मूल्यमा गरिने यस्तो प्रवृत्ति अल्पकालीन रूपमा सफल देखिएला, तर दीर्घकालमा लेखकको विश्वसनीयता र साहित्यिक प्रतिष्ठामाथि गम्भीर प्रश्न उठ्न सक्छ। दुनियाँलाई अलिकति समय झुक्याउन सकिएला, तर अन्ततः लेखक स्वयं मूर्ख ठहरिन्छ।

७. पुराना सर्जकहरूको बाटोमा मेरो आस्था

जब म भन्छु "सायद म पुरानो मोडल हुँ", त्यसको आशय हो, म ती सर्जकहरूको परम्परा सम्हाल्न खोज्दैछु जसले कहिल्यै मञ्च खोजेनन्, तर युगका आवाज बने। उदाहरणका लागि:

- भूपी शेरचन—उनको "घाम पनि उत्तिकै तातो थियो" जस्ता कविताहरू कुनै पुरस्कारको लागि लेखिएका थिएनन्, तर ती आज पनि सत्यको दस्तावेज हुन्।

- मुक्तिबोध—भारतीय प्रगतिशील कवि, जसले लेखिरहे तर जीवनमा कहिल्यै कुनै ठूलो पुरस्कार पाएनन्। तर आज, उनी साहित्यिक विवेकका प्रतीक मानिन्छन्।

यी सर्जकहरू मञ्चमा थिएनन्, तर पाठकको आत्मामा अमिट थिए।

८. साँचो साहित्य मौनतामै बोल्छ

साहित्य चिच्याएर होइन, चुपचाप बोल्न सक्नुपर्छ। एउटा कविताले हृदय छोएपछि पाठकको जीवन बदल्न सक्छ, बिना तालि, बिना वाहवाही। उदाहरणस्वरूप:

एउटा नवयुवकले आत्महत्या गर्नुअघि कुनै कविको 'साहस' विषयक कविता पढेछ। त्यो कविता उसको 'मन परिवर्तन'को कारण बन्यो। उसले पछि लेखकलाई लेखेको थियो, "तपाईंको कविता पढेपछि म बाँचें।" अर्थात् उनको 'साहस' कविता पढेर उक्त व्यक्ति आत्महत्या गर्नबाट पछि हट्यो।

यस भनाइले देखाउँछ कि एक सशक्त कविता केवल साहित्यिक सौन्दर्यको साधन मात्र होइन, जीवन बदल्ने, बचाउने शक्तिशाली अस्त्र पनि हो।

त्यस्ता कविताहरू मञ्चका लागि हुँदैनन्। ती आत्माका लागि नै हुन्छन्।

९. राजनीतिक र जातीय पूर्वाग्रहको गहिरो प्रभाव

साहित्यको मञ्चहरू अब सिर्जनात्मक विविधताको प्रतिनिधित्व गर्ने थलो रहेनन्। आज त्यहाँ राजनीतिक चासो, जातीय पूर्वाग्रह, र वर्गीय प्राथमिकता हाबी छ। र यस्ता यथार्थहरूले सर्जकहरूलाई विभाजित गर्छन्, न लेखनका आधारमा, तर "कसको हो?" "कता पट्टिको हो" भन्ने चिन्ह वा लेबलका आधारमा।

राजनीतिक पूर्वाग्रहका उदाहरण:

राजधानीमा आयोजना गरिएको एक प्रतिष्ठित साहित्यिक महोत्सवमा, एक युवा लेखकलाई अन्तिम समयमा "सूचीबाट हटाइयो" किनभने उनले केही दिनअघि सत्तारूढ पार्टीको आलोचना गर्दै लेख लेखेका थिए।

अर्का एक कविलाई पुरस्कार सूचीबाट विमुख गरियो, केवल उनले "प्रगतिशील साहित्य" लेख्छन् भन्ने आरोपमा। यद्यपि उनको कृति सैद्धान्तिक गहिराइले भरिएको थियो।

जातीय विभेद र उत्पीडनका उदाहरण:

जनजाति, आदिवासी वा मधेसी सर्जकहरू, जसले आफ्ना जनजीवनका अनुभव र संस्कृति बोकेर लेख्छन्, ती साहित्यिक बजारमा 'मुख्यधार' भित्र पर्दैनन् जसलाई प्रकाशन गर्न र मञ्चन गर्न अस्वीकार गरिन्छ।

उदाहरण: एक थारू साहित्यकारको कथा संग्रह समालोचकहरूले अस्वीकार गरे, भनियो "थारू बोली अलि गाह्रो लाग्छ, 'साहित्यिक भाषा' जस्तो लाग्दैन।" तर त्यही 'गाह्रो' भाषाले थारू जनताको जिन्दगी बोलिरहेको थियो।

एक लिम्बू कवियत्रीले जब जातीय पहिचान र राज्यको उपेक्षाका विषयमा लेखिन्, उनलाई “अति जातिवादी” भनियो।

तर, राजधानीबाट आउने कविले राष्ट्रिय भावना भन्दै राष्ट्रवादको हल्ला गर्दा भने उनलाई ‘देशप्रेमी’ मानियो।

यसरी, साहित्यिक समावेशिता एक आदर्श मात्र बनिरहेको छ, तर व्यवहारमा होइन।

१०. शब्दमाथिको राजनीति र भाषिक असमानता

नेपाली साहित्यिक परिदृश्यमा आज भाषाभन्दा राजनीति अग्रसर हुँदै गएको देखिन्छ। भाषा र साहित्यको प्रवर्द्धनमा संलग्न हुनुपर्ने प्रतिष्ठानहरू स्वायत्त रूपमा होइन, कुनै न कुनै राजनीतिक दल, सरकार वा धार्मिक संस्थाको छायामा क्रियाशील देखिन्छन्। यी संस्थाहरूले साहित्यिक मूल्यभन्दा पनि सत्तासीन विचारधाराको अनुकरण गर्ने प्रवृत्ति बढाएको छ। यसले निष्पक्षता गुमाउँदै भाषा र साहित्यको प्राकृतिक बहसलाई कमजोर तुल्याएको छ।

त्यसभन्दा पनि गम्भीर पक्ष भनेको नेपालको १२३ मातृभाषामध्ये अधिकांशले साहित्यिक अवसर र मान्यता पाउन नसकेको अवस्था हो। नेपाली (खस) भाषा बाहेकका अन्य भाषाहरूमा लेखिएको साहित्यलाई उपेक्षित, अपरिपक्व वा "अकाव्यात्मक" ठहर गर्दै मूल धारबाट बाहिर राख्ने प्रवृत्ति अझै कायम छ। यसले समावेशी साहित्यिक संस्कृति निर्माणको मार्गमै अवरोध सिर्जना गरिरहेको छ। भाषिक विविधता साहित्यको सम्पत्ति हो भन्ने बुझाइको अभावले गर्दा स्रष्टाहरूले आफ्नै मातृभाषामा लेख्दा आत्मगौरवभन्दा पनि उपेक्षा भोग्नु परेको छ।

त्यसैगरी, साहित्यिक संस्थाहरू राजनीतिक पूर्वाग्रहका आधारमा स्रष्टाहरूलाई अवसर वा मंचबाट वञ्चित गरिरहेका छन्। "उ यो पक्षको", "उ त्यो संस्थासँग नजिक छ" भन्ने सोचले साहित्यलाई बहस, विविधता र सिर्जनात्मक स्वतन्त्रताबाट टाढा लान थालेको छ। यस्तो वातावरणमा न त मौलिक सिर्जनाको सम्मान रहन्छ, न त सच्चा स्रष्टाको पहिचान। अतः अब समय आएको छ, साहित्यलाई राजनीति वा भाषिक पूर्वाग्रहबाट मुक्त गराई, सबै भाषाहरूलाई समान अवसर दिने दिशातर्फ अगाडि बढ्न। यही नै समावेशी साहित्यको जग हुन सक्छ।

११. निष्कर्ष

म आज मञ्चमा छैन, किनभने म त्यस्तो लेखक बन्न चाहन्न जसले सिर्जनाभन्दा पहिले कार्यक्रमको 'टाइम स्लट' खोज्छ। म अझै शब्दसँग छु, तर त्यस्ता शब्दहरूसँग, जसले बजारमा बिकाउ मूल्य पाउँदैनन्। म कविता लेख्छु, तर केवल पढिनका लागि होइन, मानिसलाई सोच्न र केही महसुस गर्न प्रेरित गर्नका लागि। साहित्य मेरो लागि कुनै सम्झौता होइन, यो मेरो संकल्प हो, जीवनको दृष्टिकोण हो।

शायद म जहाँ छु, त्यहाँ दर्शक छैनन्, पुरस्कार छैनन्, ताली पनि छैनन्। तर मेरा शब्दहरू चुपचाप, तर गहिरो आवाजमा बोलिरहेका छन्। त्यही मौनता भित्र मेरो अस्तित्व बाँचिरहेको छ। म जात विशेष होइन, तर जातीय पीडाको साक्षी अवश्य हुँ। म केवल अनुहार होइन, म त्यो आवाज हुँ, जो उपेक्षित पहिचानहरूलाई कविता बनाइरहेको छु, र सुन्न चाहने कानहरूको खोजमा छु।

म कविता हुँ, तर त्यो मुख्यधारको साँचामा ढालिएको होइन। मेरो कवितामा ती वर्ण र पहिचान छन्, जुन सदैव बहिष्कृत गरिए, हेपिए। मैले लेख्ने प्रत्येक शब्दले इतिहास बोकेको हुन्छ, त्यो इतिहास, जुन कहिल्यै मुखर हुन पाएन।

अहिले म त्यही आवाजलाई बोकेको कविता लेखिरहेछु, एक मञ्चविनाको कविता, जसमा भव्यता नभए पनि सत्यताको प्रतिध्वनि छ।

४. आगाका ज्वालाले मात्र जन्मन्छ— महाकाव्य र खण्डकाव्य

एसएलसी २०३३ सालको परीक्षामा म नेपाली विषयले गर्दा झण्डै गुल्टेको नि! हुन त मैले त्यसबेला अङ्ग्रेजी, विज्ञान, गणित जस्ता विषयमा ७० बढी ल्याएँ र प्रथम श्रेणीमा पास भए पनि नेपालीमा त्यस्तै ४५ — ५० मात्र अंक ल्याएँ। ४० मा पास हुनेमा झण्डै खेर गएँछु। हुन त मैले त्यसबेला सोधेका जवाफ सही दिएको थिएँ कुनै उत्तर नमिलेका थिएनन्। पछि मैले मेरो कमजोरी केलाउँदै जाँदा महसुस भयो मेरो व्याकरण अर्थात् ह्रस्व दीर्घ बेतालका थिए। पछि थाहा पाएँ त्यसबेला एसएलसीमा ह्रस्व दीर्घलाई विशेष हेरिन्थ्यो रे।

हुन त मैले नेपालीमै स्नातकोत्तर गरे पनि यो रोग पूरै निको भइसकेको छैन। हो म सीता, पानी, जीवन जस्ता शब्दहरू ह्रस्व अवश्य लेख्दिन तर पनि यस्ता धेरै सामान्य शब्दहरू छन् जसमा म चिप्लिन्छु। त्यसैले मैले पुस्तक निकाल्दा नेपालीका गुरूको सहयोग लिएर यो ह्रश्व दिर्घ रोग हटाउने काम गरेँ। आजकल भने किताव बाक्लै निकाल्ने भएकाले आफू कम्प्युटर र प्रविधिमा केही जानकार भएकाले अनलाइनमै शब्दकोश हेर्दै शङ्का लागेका शब्द एकसाथ सच्याइदिन्छु। आज पनि मलाई लाग्छ म यसमा ९५ प्रतिशत मात्र सही छु होला जस्तो लाग्छ। म पूर्ण वा परफेक्ट हुन सक्दिन, त्यो मलाई थाहा छ, त्यसैले त्यो कुरालाई पचाएर म मेरा लेखनयात्रा अघि बढाउँदै छु।

आजकल मलाई नेपालीमा कुन शब्दहरू जोड्ने कुन नजोड्ने भन्ने समस्याले पिरोलेको छ। यसो हिन्दी भाषा हेर्छु लेख्नु वा पढ्नु कति सजिलो जस्तो लाग्छ। हिन्दीमा नामसंग जोड्ने चलन छैन वा शब्द शब्द पनि जोड्ने चलन छैन। के गर्नु नेपाली भाषाको नियम मान्नै पर्‍यो त्यसैले शुद्ध कसरी लेख्न सकिन्छ भन्नेमा सचेत छु, तर यसमा पूर्ण सफल भने भएको छैन।

यस्तो मान्छेले पनि कविता धेरै लेख्यो, निबन्ध लेख्यो तर कहिल्यै चित्त बुझाएन। घरिघरि लेख्छ, राख्छ कतिपय हराउँछ तै पनि खोजेर भेला पारेर निबन्ध, लेख, कविता र गीतका संग्रह निकालिरहेको छ। तर दुःख लाग्दो कुरो किन हो यो मान्छेले आफूसित चित्त बुझाइरहेको छैन।

एकदिन मैले पहिलो कवितासङ्ग्रह निकालेपछि कवि विजय कट्टेल छहराले आश्चर्य प्रकट गर्नुभो। उहाँको आशय थियो तपाई आदिवासी किराती भएर कसरी नेपालीमा यति सुन्दर कवितासंग्रह निकाल्नुभयो? साथै उहाँले कोशी एफएममा बोलाएर अन्तर्वार्ता लिनुभयो। कवितावाचन, गफगाफ चल्दै थियो। वीचमा उहाँले मलाई सोध्नुभयो— खण्डकाव्य पनि लेख्नुहुन्छ कि? म अकबक्क भएँ। रेडियो अनलाइन प्रसारण भइरहेको छ। केही न केही जवाफ त दिनै पऱ्यो। मैले पनि कुटनीतिक जवाफ फर्काएँ, कोशिस गर्छु। वास्तवमा मैलै त्यसबेला साँच्चै ढाँटेँ आफैलाई। किनभने मैले कोसिस गर्ने वा खण्डकाव्यवारे सोचेकै थिएन। कुरो त्यत्तिमै सकिए त हुन्थ्यो जस्तो लाग्दथ्यो तर उनी अन्यत्र भेटमा सन्दर्भ आउँदा अरूका अगाडी पनि उहाँ खण्डकाव्य लेख्दै हुनुहुन्छ भनेर कुरो उठाइदिँदा म भित्रभित्रै लाजले भुतुक्क हुन्थे। यसरी म उनीसित अलि टाढिन खोजेँ।

विराटनगरमा नेपाली भाषाका नक्षत्र बालकृष्ण पोखरेलसित भेट भएको थिएन। म धनकुटा क्षेत्रीय स्वास्थ्य निर्देशनालयमा जनस्वास्थ्य अधिकृत हुँदाहुँदै मैले एमए नेपालीको परीक्षा दिएरसकेँ। त्यो पल पनि सम्फन्छु जुनबेला सप्तरीमा महिलास्वयमसेविका छनौट हुननसकेर ठूलो विवाद परेको थियो। तत्कालीन स्थानिय प्रजिअ एकजना महिला हुनुहुन्थ्यो अत्यन्तै खरो स्वभावको। उहाँले मेरो नेतृत्वमा गएको क्षेत्रीय स्वास्थ्य निर्देशनालयको टोलीलाई जाँच लिएर सोही दिन नतिजा निकाल्ने सुझाव दिनुभयो। मेरा साथमा सहयोगी प्रशासन तर्फका प्रेम सन्जेल हुनुहुन्थ्यो। उनी पनि निडर र निष्पक्ष भएकाले हामीले उत्साहित भएर परीक्षा सम्पन्न गर्यौ र आधा रातसम्ममा कपी काटेर नतिजा निकाल्यौँ।

मलाई त्यसबेला त्यो कामको भन्दा पनि मेरो ब्यक्तिगत समस्या थियो। भोलिपल्ट विराटनगरको डिग्री क्याम्पसमा नेपालीको एक पेपरको जाँच दिनु परेको थियो। उक्त जाँच छुट्ने हो कि भनेर हरपल तनावमा थिएँ। किताव सबै पढेको पनि थिएन। मजस्तै संजेलजी पनि एमएका विद्यार्थी हुनुहुन्थ्यो। उहाँलाइ हरेक शिर्षकका कविता, निवन्धका बारेमा भन्न लगाएँ र गाडीमा सुनेँ। यत्तिका आधारमा केही न केही लेखौला भन्ने आँट पलायो। राति विराटनगर आएर भोलिपल्ट जाँज दिन डिग्री क्याम्पस गएँ। हिजोको दिनभरीको तनाव, अनिदो ज्यान लिएर बेन्चमा बसेर तीनचार घण्टाको पेपर लेख्नुथियो, लेखेँ। लेख्दालेख्दै एकप्रकारको आत्मसन्तुष्टिबीच भावनामा बहँदा मैले जब मुनामदनसम्बन्धी एउटा प्रश्नको

उत्तर दिएर पूर्ण विराम लगाएँ। मेरा आँखाबाट आँसु बरर झरे। हत्तपत्त रूमाल झिकेर आँसु पुछेँ। पिसाव फेर्ने निहुँले बाहिर गएर मुख धोएर आएँ। केही समयपछि कपी बुझाएँ र लामो स्वास फेरेँ।

फर्कँदा मनमनै सम्झिएँ, मैले सकेको यत्ति नै हो मलाई फेल भए पनि पास भए पनि मन्जुर छ भनेर आफैलाई सम्झाएँ। श्रीकृष्णले पनि गीतामा भन्नुभएको छ, कर्म गर फलको आशा नगर। सायद मेरो कर्म पनि त्यही नै हो। मैले यसमा धेरै चिन्ता लिनुहुँदैन। नभन्दै, एकदिन नतिजा आयो ५० र ५५ को बीचमा प्राप्ताङ्क आएछ। मलाई खुशी लाग्यो।

बरू मैले एसएलसी जाँच दिने बेलामा म स्कुलको फस्ट ब्याय भनेर ताप्लेजुङ फुङलिङबजार डुल्दा औँला देखाउँदै बाटामा केटाकेटी खासखुस गर्दथे। कैलाश मादेन एसएलसी केन्द्रका प्रमुख सबै निरीक्षक अन्य स्कुलका अपरिचित अनुहारबीच फुङलिङमा जाँच दिन हाङपाङबाट गए तापनि मभित्र एउटा आत्मविश्वास थियो। म राम्रै नम्बर ल्याएर पास हुन्छु भन्नेमा विश्वास थियो र भएँ पनि तर नेपालीमा म त्यसबेला झण्डै चिप्लेँछु।

आज पनि मलाई त्यही डरको छायाले पछ्याइरहन्छ। नेपाली विषय भनेको मेरो लागि आगो हो जोसित म दिनरात खेलिरहेको छु। यो भाषाले मलाई अंग्रेजी, हिन्दी भाषा नजिक पनि पुऱ्याइदियो र आज म यो अवस्थामा आइपुगेँ।

अहिले म यो पङ्ति लेखिरहँदा साहित्यकार विजय कट्टेल छहरा समक्ष नलजाइकन उभिन सक्ने अवस्थामा पुगेको महसुस गरिरहेको छु। केही वर्ष अघिदेखि सुरू गरेको खण्डकाव्य वास्तवमा महाकाव्यको स्वरूपमा भएछ। त्यसकारण पहिले त्यसभित्रका केही सर्गहरूलाई झिकेर केही विस्तार गरेर एउटा खण्डकाव्य तयार पारेको छु। उक्त खण्डकाव्यपछि मात्र महाकाव्य निकाल्नु उपयुक्त हुने भएकाले पहिले खण्डकाव्य तयार पार्दैछु।

मैले अघि नै भनेँ नि, मेरा व्याकरण पक्षमा त्रुटी हुनसक्छन् त्यसलाई समय दिएर अब आफैले परिमार्जन गर्ने र श्लोकहरू पनि परिस्कृत तुल्याउने काममा लागेको छु। आगामी २०८२ सालमा पहिलो खण्डकाव्य निकाल्ने तरखरमा जुटेको छु। मलाई धेरै अघि तपाई आदिवासी भएर पनि कसरी काव्य रचना गर्नुहुन्छ भनेर सवाल गर्ने मेरा मित्रको सवाललाई उहाँको व्यक्तिगत नमानेर यो समाजको किरातीलाई हेर्ने आँखा मान्दै किराती आख्यानलाई पुनर्लेखन खण्डकाव्यका रूपमा ल्याउँदैछु।

यो कृति पढ्न चाहने सबैलाई अनलाइनमा उपलब्ध हुनेछ। मेरा अनन्य मित्र विजयजीलाई पनि म यो खण्डकाव्य टक्र्याउने छु। विगत एमएको परीक्षा दिँदा अनायास परीक्षा हलमा बर्सेको खुशीको आँशु विजयजीको मुहार पढेर मनमनै पिउनेछु।

५. साझा ज्ञानयात्रामा मेरो लेखनको पाइलाहरू

मैले मेरो लेखन यात्रामा सुरू गर्दा त्यो कुनै ठूलो योजना वा महत्वाकांक्षा थिएन। सरल जिज्ञासाले थिच्थ्यो—आफ्नो भोगाइ, देखाइ र सोचाइलाई शब्दमा उतारियो भने अरूलाई कस्तो लाग्ला? त्यसैले सुरुमा सामाजिक सञ्जाल फेसबुक नै मेरो पहिलो प्रकाशन गृह थियो। त्यहाँ लेख हाल्नेबित्तिकै प्रतिक्रिया आउँथ्यो—कसैले प्रशंसा गर्थे, कसैले प्रश्न गर्थे, कसैले आलोचना पनि गर्थे। यिनै प्रतिकृयाले मलाई लेखन अझ धारिलो बनाउन सिकायो। जेहोस्, सामाजिक सञ्जाल तत्कालीन भावनाको नापजाँच गर्ने तराजु रहेछ भन्ने कुरा मैले बुझें।

तर समयसँगै महसुस गरेँ—सामाजिक सञ्जालमा लेखिएका कुरा धेरैजसो क्षणभंगुर हुन्छन्। गहिरो सोच र अनुसन्धानलाई दीर्घकालीन रूपमा सुरक्षित राख्ने र परीक्षण गर्ने खास थलो चाहिन्छ। यही खोजमा म रिसर्चगेट, एकेडेमिया जस्ता शैक्षिक प्लेटफर्मतिर पनि मोडिएँ। त्यहाँ मैले लेख र पुस्तकहरू अपलोड गर्न थालेँ। ती प्लेटफर्महरूले दिएको तथ्याङ्क मेरो लागि ऐनाजस्तै बनेको छ।

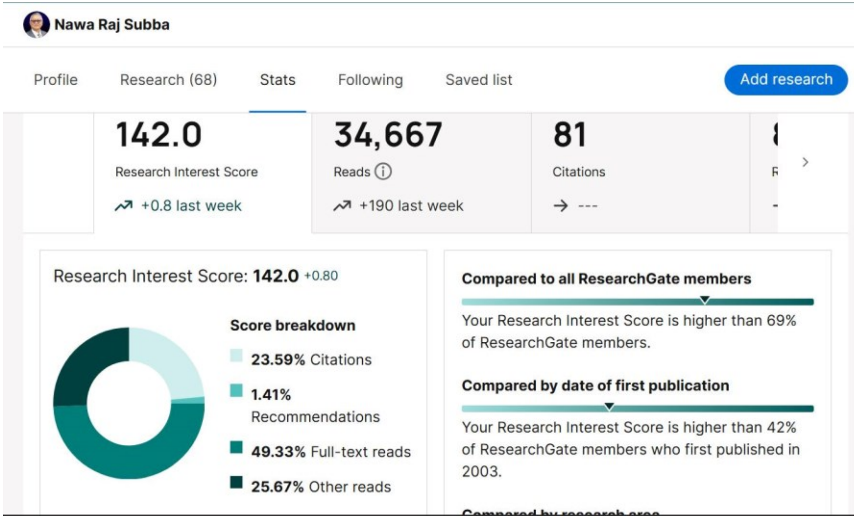
बेलाबेलामा रिपोर्ट कार्ड आउँछ— कति जनाले पढे, कति पटक डाउनलोड भयो, कति जनाले आफ्नो अनुसन्धानमा उद्धृत गरे भनेर। अब मेरो लेखन कुन तहमा पुगेको छ भन्ने कुरा केवल अनुमान होइन, तथ्यका आधारमा देख्न सकिने अवस्था आएको छ। यसलाई पूर्ण मान्न नसकिएला तर एउटा सूचकाङ्कका रूपमा भने मूल्यांकन गर्न सहयोग पुगेको छ।

हालै रिसर्चगेटले पठाएको प्रतिवेदन हात पर्दा मैले आफ्नो यात्रालाई फेरि एकचोटि फर्केर हेरेँ। अहिलेसम्म ३४ हजारभन्दा बढी पाठकले मेरा लेख र पुस्तकसँग साक्षात्कार गरिसकेछन्। केवल गत सातामात्रै १९० जना नयाँ पाठक थपिए। अझ ८१ वटा साइटेसन भएको तथ्याङ्कले मलाई गहिरो खुसी दियो—मेरो लेखन अरूका अनुसन्धानका लागि आधार बनेको रहेछ।

एउटा लेखकका लागि सायद यही नै सबैभन्दा ठूलो पुरस्कार हो। कसैले पढिदिनु, शब्दसँग समय खर्चिनु, अनि आवश्यक ठानेमा उद्धृत गरेर आफ्नै काममा समेटिदिनु। यसभन्दा ठूलो मान्यता र महत्वाकांक्षा लेखकलाई के नै चाहिन्छ र?

आज यस यात्रालाई सम्झँदा लाग्छ—मैले सुरु गरेको लेखन अब केवल व्यक्तिगत अभ्यासमा सीमित रहेन। यो त समयसँगै यो साझा ज्ञानयात्रामा रूपान्तरित भइसकेको छ। सामाजिक सञ्जालले तत्कालीन जनमत देखायो, शैक्षिक प्लेटफर्महरूले दीर्घकालीन मान्यता दिलाए। यिनै पाठक, उद्धरण र प्रतिकृयाहरूले मलाई अझ जिम्मेवार बनाएका छन्।

यसैले म अझै अनवरत लेखनमा अघि बढिरहेको छु। किनकि लेखन मेरो लागि अब केवल व्यक्तिगत सन्तोष होइन, पाठकसँगको साझा संवाद र ज्ञान जगतलाई मैले चुकाएको योगदान हो।



६. नम्बर प्लेट र पहिचान

नेपाल सरकारले लागू गरेको इम्बोस्ड नम्बर प्लेट प्राविधिक दृष्टिले आधुनिक हुन सक्छ, तर भाषिक–सांस्कृतिक दृष्टिले गम्भीर प्रश्न उठाएको छ। सरकारले आफ्नो राष्ट्रभाषा नेपालीको देवनागरी लिपि पन्छाएर अंग्रेजी (Roman script) मात्र रोजेको छ।

प्राविधिक सजिलोको कारण सरकारको दिएको तर्क बलियो छैन। भारत, चीन, जापान र खाडी मुलुकहरूले आफ्नै लिपि र Roman script मिसाएर प्रयोग गरेका छन्। नेपालले पनि सजिलै “dual script” अपनाउन सक्थ्यो। तर राज्यले सजिलोको नाममा आफ्नो लिपिलाई विस्थापित गर्‍यो।

नम्बर प्लेट केवल गाडी चिनाउने साधन होइन, सडकमा हरेक दिन देखिने राष्ट्रिय प्रतीक हो। जब त्यहाँ देवनागरी लिपि गायब हुन्छ, त्यो केवल भाषिक ह्रास होइन, आत्मसम्मानको लागि आघात पनि हो।

अझै ढिलो भएको छैन। सरकारले चाहेमा प्राविधिक समाधान गर्न सक्छ, किनभने यो सम्भव पनि छ— अर्थात् देवनागरीलाई फर्काउन सकिन्छ। हो, प्रविधि भाषा अनुकूल हुनुपर्छ, तर भाषालाई प्रविधिको अगाडि घुँडा टेकाउनु हुँदैन।

स्मरण रहोस्, सजिलोको नाममा आफ्नो पहिचान बिर्सने राष्ट्र दीर्घकालमा कमजोर हुन्छ। नम्बर प्लेट विवादले हामीलाई एउटा प्रश्न छोडेको छ:

कतै हामी कसैको सुनियोजित चालको गोटी पो बन्दै छौँ कि! शंका सर्वत्र छ।

के हामी प्रविधिको दास बन्ने कि आफ्नो पहिचानका मालिक रहने? यसमा सरकारको ध्यान जाओस्।



७. अनिश्चितकालीन बन्द: एउटा भावनात्मक यात्रा

आज पनि बन्द छ, विराटनगर। सडक सुनसान छ। मोटरसाइकल, गाडी कतै चलेका छैनन्। मानौँ, शहर नै निदाएको हो।

खाना खाएपछि भृकुटीचोक जाने विचार गरेँ। सधैंजस्तो सवारी साधन नभएपछि पैदलै हिंडेँ। चौकमा पुगेपछि एउटा रिक्सामा आँखा पर्‍यो। अलि पाको उमेरको तराई मूलका रिक्सावाला थिए।

बन्दको दिन रिक्सा महँगो पर्न सक्छ भन्ने जान्दथेँ, त्यसैले पहिल्यै सोधेँ—

“देवकोटाचोकसम्मको कति लिन्छौ?”

उनले मुस्कुराउँदै ठाँटपूर्वक भने—

“आ... दिनूस् न बीस रुपैया, आखिर मरिलानु के छ र !”

बजार भाउ अनुसार भाडा ठिकै थियो। कतिपयले यसै बाटोको तीस रूपैयाँ भन्छन्, तर उनले इमानदार भाडा तोकेका थिए। लाग्यो— आज सही रिक्सावाला भेटियो!

रिक्सावालाको मनको भारी जस्तो लाग्दथ्यो। तराई मूलका रिक्सावालका अनुहारमा गम्भीरताका धर्सा देखिन्थे। हामीले विराटनगरमा तराई द्वन्द्वका बेला पहाडी मधेसीबीचको हिंसाको नमिठो सम्झना हृदयको कुनामा पोको पारेर थन्क्याइसकेका छौँ।

रिक्सा अगाडि बढ्यो। डिएसपी रोड हुँदै तेर्सोबाटोमा पुग्दा उनले गहिरो सास लिएर भने—

“हेर्नुस् हजुर, यी नेताहरूले हामीलाई मिल्नै दिँदैनन्!”

उनको आवाजमा एक प्रकारको पीडा थियो। म चुपचाप सुनिरहेको थिएँ।

“कहिले मधेसी, कहिले पहाडे भनेर भड्काउँछन्। तर हामी सबै एउटै देशका हौँ नि, हजुर!”

म "हो, ठीक हो" भन्दै सहमति जनाएँ।

जनताले नेताहरूलाई चिनिसके अब।

उनले अझै खुलेर बोल्न थाले—

“जनताले अब यिनीहरूको चाल बुझिसके। नेपाल र नेपाली भन्ने भावना यिनीहरूले हराइदिए, तर अब हामी सचेत भइसक्यौं।”

एक अनपढ रिक्सावालाको यत्रो गहिरो राजनीतिक बुझाइ! लाग्यो— के म पहाडे भएकोले उनले आफ्नो मनको भारी पोखिरहेका थिए?

सत्य के हो, थाहा छैन। तर उनको बोली मात्र गफ थिएन, भोगाइ थियो, पीडा थियो, अनि चेतना पनि थियो।

मान्छेको सन्तोष...

देवकोटाचोक आइपुग्दा बीसको नोट झिकेँ र उनलाई दिएँ। एकछिन सोचें— "ऊ मनको धनी रहेछ, बीसको साटो तीस दिउँ जस्तो पनि लाग्यो।"

उनले नोट निधारमा छुवाएर सगौरव गोजीमा राखे। सायद बोहनी थियो। उनको अनुहारमा सन्तोष झल्किएको थियो।

मैले ‘धन्यवाद!’ भनेँ।

उनी मुस्कुराए, मुन्टो हल्लाए, अनि आफ्नो बाटो लागे।

बन्दको अँध्यारोमा आशाको किरण

बन्दले शहर अस्तव्यस्त बनाएको थियो।

टायरका खरानी र अँगारहरूले सडक कालो थियो।

निलो आकाश पनि टायरको धुँवाले ढाकिएको थियो।

तर, त्यही धुँवामै एउटा उज्यालो देखें—

रिक्सावालाको निष्कपट वचन।

मैले उनलाई आँखाले भ्याएसम्म हेरिरहेँ।

उनको शब्दहरू क्षितिजमा चाँदीको घेराझैं चम्किरहेका थिए...

८. महामारीको मर्म: कोभिड-१९ को छायाँमा श्रमिकहरूको पीडा

भोकको यात्रा: सहरबाट गाउँसम्म

सहर बन्द थियो। बत्तिहीन गल्लीहरूमा सन्नाटा छाएको थियो। काठमाडौंबाट बाहिर निस्कने सबै यातायात बन्द थिए। कोभिड-१९ महामारीको त्रासले राजधानीलाई निषेधाज्ञाको कठोर घेराभित्र कैद गरिसकेको थियो। तर, भोकले निषेधाज्ञा मानेन।

असहाय श्रमिकहरू– जसले दिनहुँ पसिना बगाएर सहरको अट्टालिकाहरू उभ्याएका थिए, आज सडकमा उभिएर अनिश्चित यात्राको प्रतीक्षा गरिरहेका थिए। काम बन्द भएपछि उनीहरूसँग खानाका लागि पैसा थिएन, साहुले घरभाडा नलाग्ने घोषणा कहिल्यै गरेनन्, अनि सरकारले दिएको राहत पनि झारा टार्ने जस्तो मात्र भयो।

कसैले आफ्नो गाउँ पुग्न १० दिन हिंड्नुपर्ने थियो, कसैलाई १५ दिन। पैदल यात्राको विकल्प थिएन। महिलाहरू, साना केटाकेटी र वृद्धहरूसमेत झोला बोकेर सहर छोड्न निस्किए।

श्रमिकहरूको लस्कर: अनिश्चित यात्रामा

ती दिनहरू भयावह थिए। बाटोभरि मजदुरहरूको लस्कर थियो—भोकले तृषित, थकित अनुहारहरू। मास्क लगाउनु पर्ने नियम थियो, तर कति दिनदेखि एउटै मास्क लगाएर हिंडेका तिनका अनुहारमा मास्कको कालो दाग परेको थियो। धेरैको खुट्टा सुन्निएको थियो, धेरैलाई ज्वरो आएको थियो। कतिले बाटोमै काँचो मकै टिपेर खाए, कतिले खेतका उखु चुस्दै पेट भर्न खोजे।

पानी र खानाको अभावमा कतिपय बाटैमा ढले। कतिपय आमाहरूले आफ्नो केटाकेटीलाई काँधमा बोकेर, रुँदैरुँदै गन्तव्यतर्फ हिंडिरहे। बिहान काठमाडौँको बागबजार छोडेका मानिसहरू बेलुकीसम्म कलंकी आइपुग्थे। त्यहाँदेखि कोटेश्वर, भक्तपुर, बनेपा हुँदै उकालो चढ्दा उनीहरूको ऊर्जा सकिन्थ्यो। तर, उनीहरूलाई थाहा थियो—यो यात्रा रोक्न मिल्दैन।

मानवताको परिक्षा

कतिपय मनकारीहरूले बाटोमा खाना बाँडिरहेका थिए। स्थानीय बासिन्दाहरूले बिस्कुट, चिउरा, पानी दिएर सहयोग गरिरहेका थिए। तर, कतिपय सहरका आँखाहरू कठोर बने। "तिमीहरू सहरमा रोग फैलाउनेहरू हौ!" भनेर तिरस्कार गर्नेहरू पनि थिए।

सडक छेउका पसलहरू बन्द थिए, होटल र चियापसलहरू सुनसान थिए। खोला-खोल्सामा पिउनलायक पानीसमेत भेट्न मुस्किल थियो। जति दिन बित्दै गयो, मानिसहरूको हुल पातलिँदै गयो—कतै कसैले बाटोमै ज्यान गुमाए, कतै बिरामी परेर अस्पताल पुग्न सकेनन्।

गन्तव्य, तर राहत छैन

१५ दिन हिंडेर गाउँ पुगेपछि पनि समस्या सकिएन। गाउँमा छिर्न नपाउने नियम थियो। "सहरबाट आएकाहरूले गाउँमा कोभिड फैलाउने" भन्ने डर थियो। कतिपयलाई गाउँको स्कुलमा क्वारेन्टिनमा राखियो, कतिपय जंगलमा पाल टाँगेर बस्न बाध्य भए।

सहरमा भोकले तड्पिएका मजदुरहरू गाउँमा पनि अस्वीकार्य भए। कोही गाउँभित्र छिरेपछि समाजबाट बहिष्कृत भए, कोही गाउँमै आत्मग्लानीले भरिए। महामारीले तिनलाई केवल रोगले होइन, सामाजिक तिरस्कारले पनि घाइते बनायो।

निष्कर्ष: इतिहासको कालो पानामा ती दिनहरू

कोभिड-१९ महामारी केवल स्वास्थ्य संकट थिएन, यो मानवताको परीक्षाको समय थियो। सरकारको बेवास्ता, समाजको तिरस्कार, भोक र थकाइको पीडाले हजारौं श्रमिकहरूलाई पैदल यात्रा गर्न बाध्य बनायो। तिनका आँसु, पसिना र पीडा इतिहासका पानाहरूमा कहिल्यै मेटिन नसक्ने अमिट चिन्ह बनेर रहिरहनेछन्।

९. परिवर्तनको छेउमा उभिएको समाज

आजको नेपाली समाज तीव्र गतिमा रूपान्तरणको दिशातर्फ अघि बढिरहेको छ। विगतमा समाज जसरी चलायमान थियो, अहिलेको स्वरूप त्यसबाट निकै फरक देखिन्छ। विज्ञान र प्रविधिको तीव्र विकास, सहरहरूको विस्तार, शिक्षामा बढ्दो पहुँच, वैदेशिक रोजगारीका अवसरहरू, र सामाजिक सञ्जालको व्यापक प्रयोगले मानिसको जीवनशैली, सोच्ने ढङ्ग, र व्यवहारमा गहिरो असर पारेको छ। तर यस परिवर्तनको प्रवाहमा हामीले केही महत्वपूर्ण पक्षहरू गुमाउँदै गएका छौँ। हाम्रा जीवनका मौलिक मूल्यहरू, सामाजिक मान्यताहरू, र आत्मीय सम्बन्धहरूको ऊर्जाशीलता क्रमशः ओझेलमा पर्दै गएको देखिन्छ।

१. परम्परा र आधुनिकताको दोहोरो खिचातानी

समाजमा परिवर्तन हुनु स्वाभाविक प्रक्रिया हो र आवश्यक पनि। समयसँगै संस्कार र सोचमा रूपान्तरण आउँछ, जुन विकासको संकेत हो। तर चुनौती तब देखिन्छ जब यही परिवर्तनले हाम्रो मौलिक पहिचान, सांस्कृतिक जरा, र पारिवारिक मूल्यलाई ओझेलमा पार्न थाल्छ।

पहिले नेपाली समाजमा परिवारलाई साझा उत्तरदायित्व र भावनात्मक सहयात्राको केन्द्र मानिन्थ्यो। खुसी–दुःख सबै मिलेर बाँडिने संस्कृति थियो। तर अहिले, शहरीकरण र जीवनशैलीको परिवर्तनसँगै परिवार सानो हुँदै गएको छ, र सम्बन्धहरू औपचारिक व्यवहारमा सीमित हुन थालेका छन्।

नयाँ पुस्ता शिक्षित, आत्मनिर्भर र आत्मविश्वासी बनेका छन्। यो निश्चय नै प्रगतिशील उपलब्धि हो। तर, आधुनिकताको बहावमा उनीहरूमा धैर्यता, नम्रता र पारिवारिक मूल्यप्रतिको संवेदनशीलता क्रमशः घट्दै गएको देखिन्छ। यसको असर पुस्ताबीचको समझदारी र आत्मीयतामा परेको छ, जसले सामाजिक एकता र निरन्तरतामा प्रश्न उठाइरहेको छ।

२. बाह्य सफलता कि आन्तरिक शान्ति?

अघिल्लो पुस्तामा जीवनको मूल्याङ्कन कमाएको धन होइन, गरिएका असल काम, मानवता र नैतिकताको आधारमा गरिन्थ्यो। समाजमा इमानदार, सहृदय र सेवामुखी

व्यक्तिलाई सम्मान मिल्थ्यो। तर आजको युगमा सफलता मापन गर्ने मापदण्ड नै बदलिएको छ। पैसा, भौतिक सम्पत्ति, ब्रान्डेड सामग्री र देखावटी सम्पन्नता नै मूल्यको प्रतीक बनेका छन्।

तर, जीवनको साँचो सार केवल यति हो त? साँच्चिकै अर्थपूर्ण जीवन त तब हो जब मानिसले सहअस्तित्वको भाव बोकेर बाँच्छ, इमानदारी र सहनशीलताको अभ्यास गर्छ, अनि आत्मसन्तुष्टि महसुस गर्न सक्छ। बाहिरी चमकबीच पनि यदि भित्र मन खाली छ भने त्यो जीवन अधुरो हुन्छ। त्यसैले, भौतिकताभन्दा परको जीवन–दृष्टिकोण अपनाउन सक्नु नै आजको समाजका लागि सबैभन्दा महत्वपूर्ण चुनौती र आवश्यकता हो।

३. मान्यताको पुनर्परिभाषा : परम्परा र नवचेतनाबीचको समन्वय

विगतमा हाम्रो समाज परोपकार, सहकार्य, धर्मप्रतिको आस्था, र प्रकृतिसँगको सन्तुलित सम्बन्ध जस्ता गहिरा मान्यतामा आधारित थियो। यी मूल्यहरूले मानिसलाई अनुशासनमा राख्थे र समाजमा आपसी विश्वास र एकता कायम गर्थे। तर समयको बहावसँगै यिनलाई 'पुराना', 'अप्रासंगिक' भनेर हेर्ने प्रवृत्ति बढ्दै गएको छ।

हिजोका समाजमा इमान्दारी, परिश्रम, नम्रता र सहयोगको भावना मूल मान्यता थिए। ती नै सामाजिक अनुशासनका आधार हुन्थे। आज ती मूल्यहरू चुनौतीमा परेका छन्। अब सफलता मापन गर्ने एकाइहरू बदलिएका छन्। इमानदारीभन्दा बढी चलाखी, परिश्रमभन्दा बढी पहुँच र नम्रताभन्दा बढी बोलकब्जा र प्रदर्शनलाई प्राथमिकता दिइँदैछ।

युवा पुस्ता प्रगतिको खोजीमा जुटिरहेको छ, जसलाई हामी सबैले समर्थन गर्नुपर्छ। तर उनीहरूले मूल्य र विवेकको सन्तुलन गुमाए भने त्यो प्रगति दीर्घकालीन हुने छैन। परम्परागत मूल्यहरूमाथि गहिरो पुनर्विचार आवश्यक छ, नकार्ने होइन, नव–परिभाषा दिने दिने बेला आएको छ।

यसैबीच, समाजमा सकारात्मक नयाँ मान्यताहरू पनि जन्मिएका छन्। महिला र पुरुषबीच समानता, व्यक्तिगत स्वतन्त्रताको कदर, वैज्ञानिक सोच र मानव अधिकारप्रतिको चेतनामा बृद्धि भएको छ। यी नयाँ सोचहरू स्वागतयोग्य छन्, तर पुराना मूल्यहरूलाई तिरस्कार होइन, पुनःसमीक्षा र सम्मानको दृष्टिले हेर्नु आवश्यक छ।

हामीले गर्नुपर्ने काम भनेको परम्परागत मान्यताहरू र आधुनिक सोचबीच सन्तुलन कायम गर्नु हो। एकलाई अन्ध समर्थन नगरी, अर्कोलाई अन्ध विरोध नगरी काम गर्न सकिन्छ। साँचो प्रगति त्यो हो जसमा नवचेतनासँगै हाम्रो जरा पनि जोगिन्छ।

४. सामाजिक सञ्जाल र सम्बन्ध : भर्चुअल सम्बन्धको चमकभित्र हराउँदै गएको आत्मीयता

सामाजिक सञ्जाल आजको युगको अपरिहार्य हिस्सा बनिसकेको छ। फेसबुक, टिकटक, युट्युब, इन्स्टाग्रामलगायतका माध्यमहरूले मानिसहरूलाई विश्वसामु चिनाउने, आफ्नो विचार, प्रतिभा देखाउने र अनुभव बाँड्ने अवसर दिएका छन्। विशेषतः युवा पुस्ता सामाजिक सञ्जालमा अत्यन्त सक्रिय देखिन्छ, जहाँ तिनीहरू जानकारी लिन्छन्, विचार राख्छन्, र समाजसँग संवाद गर्न खोज्छन्। यसले सूचनाको पहुँच बढाएको छ र लोकतान्त्रिक अभिव्यक्तिमा नयाँ ढोका खोलेको छ।

तर, यिनै प्रविधिहरूको उपयोगले हाम्रो दैनिक व्यवहार, पारिवारिक सम्बन्ध, र सामाजिक अन्तरक्रियामा सूक्ष्म तर गहिरो असर पारिरहेको छ। पहिले परिवार र साथीभाइबीच हुने प्रत्यक्ष संवाद, भेटघाट र आत्मीयता क्रमशः घट्दै गएको छ। हामी अब स्क्रीनमा अनुहार देखेर ‘लाइक’ र ‘कमेण्ट’मा सीमित स्नेह बाँड्न थालिसकेका छौँ।

कहिले काँही यस्तो लाग्छ, हामी हजारौँ ‘अनलाइन साथी’ बनाउँदैछौँ, तर वरिपरिका मानिससँग आँखामा आँखा जुधाएर आत्मीय कुरा गर्ने फुर्सद छैन। समाज भित्रभित्रै व्यक्तिवादी र आत्मकेन्द्रित बन्दैछ। सामाजिक सञ्जालले मानिसलाई नजिक्याएको जस्तो देखिए पनि, त्यो नजिकपना प्रायः सतही र अस्थायी बनिरहेको छ।

सन्देश पठाउने, स्टोरी हाल्ने र पोस्ट शेयर गर्ने बानीले आत्मीयता त देखाउँछ, तर त्यो सम्बन्धको गहिराइ होइन, केवल उपस्थितिको संकेत मात्र हो। हामी वास्तविक सम्बन्धभन्दा आभासी सम्बन्धमा बढी रमाउन थालिसकेका छौँ।

त्यसैले आजको आवश्यकता भनेको प्रविधिको सदुपयोग गर्दागर्दै पनि मानवीय सम्बन्धलाई जीवित राख्नु हो। भर्चुअल जीवनलाई पूरक बनाउन सक्ने गरी, वास्तविक सम्बन्धमा समय, संवेदना र सहभागिता दिनु हो। नत्र सामाजिक सञ्जालको चमकभित्र हामी आत्मीयता, संवेदना र सामूहिकताको वास्तविक आत्मालाई गुमाइरहेका हुनेछौँ।

५. सम्बन्धहरूमा बढ्दो औपचारिकता : हराउँदै गएको आत्मीयताको ताप

नेपाली समाजको मूल आत्मा नै आत्मीयता र पारिवारिकतामा बस्थ्यो। छिमेकीको पीडा आफ्नै लाग्थ्यो, आफन्तको खुसी सामूहिक उत्सवजस्तै मनाइन्थ्यो। घरका आँगन, चोकका चौतारा, मेलापात र पर्वहरू आत्मीयता साट्ने थलो हुन्थे। सम्बन्धहरूमा औपचारिकता होइन, आत्मिक निकटता हुन्थ्यो। मानिसहरूबीच बोलचाल, सहयोग र स्नेह स्वाभाविक रूपमा प्रवाहित हुन्थे।

तर आज त्यो आत्मीयता क्रमशः ओझेलमा पर्दै गएको छ। प्रविधिको विकासले सम्पर्कलाई सहज बनाएको भए पनि सम्बन्धको गहिराइलाई ओझेलमा पारेको छ। हामी फेसबुक, इन्स्टाग्राम र टिकटकमा ‘लाइक’, ‘शेयर’ र ‘कमेण्ट’ साट्छौँ, तर छेउछाउका मानिसहरू के अनुभूति गरिरहेका छन् भन्ने कुरातिर ध्यान दिन छाडिसकेका छौँ।

छिमेकी बिरामी छ भन्ने खबर अब सामाजिक सञ्जालमा पोष्ट नभएसम्म थाहा हुँदैन। कुनै समय जो सँगै हाँस्थे, रुँन्थे, खेतबारी र मेलापात साट्थे, आज ती सम्बन्धहरू सन्देशको नोटिफिकेसन र 'इमोजी'मा सीमित भइरहेका छन्। मानवीय संवेदना, जुन कहिल्यै लिखित शब्दको आश्रित थिएन, अहिले डिजिटल प्रतिक्रिया र अनलाइन उपस्थितिमा बाँधिन थालेको छ।

सम्बन्धहरू आज पनि बाँकी छन्, तर तिनमा न्यानोपनको स्पर्श हराउँदै गएको छ। औपचारिकता बढेको छ, तर आत्मीयता घटेको छ। एक अर्कालाई सम्झिने समय छैन, बोल्ने झन्झट लाग्छ, र भेटघाट दुर्लभ जस्तै भएको छ। यस्तो अवस्थामा, सम्बन्ध जोगिनु भनेको केवल सामाजिक व्यवहार हैन, संवेदनाको संरक्षण पनि हो।

हामीलाई चाहिएको के हो? सम्बन्धलाई यान्त्रिकता होइन, मानवीयता दिनु र प्रविधिको प्रयोग सञ्जालका लागि होस्, तर आत्मीय सम्बन्ध बचाउन समय, संवाद र संवेदना सँगै बाँचुन्।

६. आत्मकेन्द्रित जीवनशैली : सामाजिक एकता माथिको अदृश्य संकट

आधुनिक जीवनशैलीले व्यक्तिलाई स्वतन्त्रताको स्वाद चखाएको छ। सोच, अभिव्यक्ति, रोजाइ र जीवनशैलीमा मानिसहरूलाई आफ्नो बाटो आफैं बनाउने स्वतन्त्रता छ। तर, यही स्वतन्त्रता बिस्तारै आत्मकेन्द्रित जीवनको रूप लिँदै गएको देखिन्छ। अब

जीवन 'हामी' बाट 'म' तिर मोडिएको छ। सामूहिक भावना, सहकार्य र साझा जिम्मेवारी जस्ता सामाजिक मूल्यहरू आज व्यक्तिवादी सोचको छायाँमा हराउँदै गएका छन्।

आजको मानिस व्यस्त छ, तर एक्लो। ऊ लक्ष्यतर्फ दौडिरहेको छ, तर सम्बन्धविहीन। सफलताको मापन व्यक्तिगत उपलब्धिमा गरिन्छ, सामूहिक योगदानको मोल घट्दै गएको छ। प्रतिस्पर्धाको तीव्रताले सहयोगको भावना ओझेलमा परेको छ। सानो घेरा सुरक्षित रहनु अब प्राथमिकता भएको छ। समाज र समुदायको पीडा अब दूरका कुरा जस्ता लाग्न थालेका छन्।

अझ गम्भीर कुरा के छ भने सामाजिक उत्तरदायित्वप्रति हाम्रो संवेदनशीलता घट्दै गएको छ। पहिलेका पुस्ताले समुदायको सेवालाई जीवनको अभिन्न अङ्ग ठान्थे, सहयोग गर्नु सामाजिक कर्तव्य थियो। आज त्यो सोच 'स्वैच्छिक' जस्तो देखिन थालिएको छ, कसैले गरे राम्रो, नगरे पनि ठीक। यही सोचले सामाजिक बिखण्डन र एकताको क्षयलाई निम्त्याइरहेको छ।

सामाजिक एकता केवल नारा होइन, यो व्यवहारमा प्रकट हुने संवेदना, कर्तव्यबोध र सहभागिताको परिणाम हो। जब सबैले केवल आफूलाई केन्द्रमा राख्छन्, तब समाज एउटा सँगठित संरचना होइन, स्वार्थहरूको भिड मात्र बन्न पुग्छ।

यस चुनौतीपूर्ण मोडमा आवश्यक छ, व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र सामाजिक उत्तरदायित्वबीच सन्तुलन कायम राख्ने दृष्टिकोण। हामी आफूलाई मात्र होइन, वरिपरि रहेका मानिस र समुदायलाई पनि ध्यानमा राख्न सक्ने चेतना विकसित गर्न जरुरी छ। आत्मकेन्द्रितताको घेराबाट बाहिर निस्केर सहअस्तित्व र सहकार्यको बाटोमा फर्कन सक्यौँ भने मात्र समाज समृद्ध र सन्तुलित बन्न सक्छ।

७. परिवर्तनसँगै सम्भावनाहरू : नयाँ युगको निर्माणको अवसर

यथार्थ के हो भने, परिवर्तन मात्र संकट होइन, सम्भावनाको द्वार पनि हो। हामीले सामना गरिरहेका सामाजिक, सांस्कृतिक र व्यवहारिक रूपान्तरणहरूलाई केवल हानि र मूल्यको क्षयका रूपमा मात्र हेर्नु पूर्ण सत्य होइन। हरेक परिवर्तनमा भविष्यको बीउ लुकेको हुन्छ। यसमा शर्त के छ भने त्यसलाई बुझ्न, दिशा दिन, र सही खालको चेतनाले उपयोग गर्न सक्नुपर्छ।

आजको पुस्तामा उर्जा छ अनि सपना छन्। आज प्रविधि छ र संसारभर फैलिएको जानकारीको सहज पहुँच पनि छ। अभिव्यक्तिको स्वतन्त्रता र सोचको खुलापन छ। यी सबै आजको समाजका महत्वपूर्ण सम्पत्ति हुन्। यदि यी सम्पत्तिहरूलाई सही दृष्टिकोण र मूल्य–चेतनासँग जोड्न सकियो भने, समाजलाई अझ न्यायपूर्ण, समावेशी, र संवेदनशील बनाउने दिशामा लम्कन सकिन्छ।

हामीलाई आज चाहिएको कुरा भनेको सन्तुलन हो। विज्ञान र मूल्यबीचको सन्तुलन, परम्परा र नवप्रवृत्तिको सहअस्तित्व, र आत्मीयता र आधुनिकताको समायोजन आजको आवश्यकता हो। संतुलित ढंगले सोचौँ न त परम्पराको अन्धअनुकरण गरौँ, न त नवीनताको नाममा मूल्यहरूको अवमूल्यन होस्।

हामीसँग परिवर्तनको चुनौती छ, तर त्यत्तिकै अवसर पनि छ। परिवर्तनलाई दिशाहीन भेल बनाउने कि सुन्दर समाज निर्माण गर्ने स्रोत बनाउने विकल्प अब हाम्रो सामु छ। सचेत, संवेदनशील र सक्रिय नागरिकका रूपमा हामीले रोज्ने बाटो नै हाम्रो भविष्यको आधार बन्नेछ।

८. निष्कर्ष

नेपाली समाज आज एक संक्रमणकालीन मोडमा उभिएको छ, जहाँ पुरानो जीवनशैलीको प्रभाव मन्द हुँदैछ, र नयाँ जीवनशैली पूर्णरूपमा स्थापित भइनसकेको अवस्था छ। यस्तो दोधारको घडीमा हामीले न अघिल्लो मूल्य र परम्परालाई विस्मृत गर्न सक्छौं, न वर्तमान प्रवृत्तिलाई नकार्न नै सक्छौं।

यही सन्दर्भमा आवश्यक छ, हामीले आफ्नो मौलिक पहिचान, संस्कार, सामाजिक मूल्य र मान्यताहरूलाई गहिरो आत्मचिन्तनका साथ पुनःसम्झनु। परिवर्तनको लहरलाई अँगाल्दा पनि आफ्ना जरा–मूलप्रति सजग रहनु आवश्यक छ।

समस्या समाधानको कुञ्जी परिवर्तनमा मात्र होइन, सन्तुलित परिवर्तनमा छ। त्यसैले हामीले पुराना संरचनाहरूको सकारात्मक पक्षलाई बचाउँदै, समयको मागअनुसार आवश्यक परिमार्जन गर्नुपर्छ। संस्कृतिको सारलाई जोगाउँदै, आधुनिकताको चेतनासँग सहअस्तित्व खोज्नु नै समृद्ध र सुसंस्कृत समाज निर्माणतर्फको यात्रा हो।

१०. नेपाली युवाको भविष्य र पलायन:

रोजगारीका अवसरको कमी, विदेश पलायनको बढ्दो प्रवृत्ति, र यसले समाजमा पारेको दीर्घकालीन असरबारे यस लेखमा विवेचना गरिनेछ।

प्रस्तावना

आजको २१ औं शताब्दीमा नेपाली समाजले भोगिरहेको एउटा ज्वलन्त समस्या हो, युवा पलायन। यो समस्या यति विकराल बनिसकेको छ कि गाउँघरमा युवाशक्तिको अभाव खट्किन थालेको छ, खेतबारी बाँझा छन् र परिवारहरू टुक्रिएका छन्। देशको कुल जनसंख्याको ठूलो हिस्सा ओगट्ने युवा वर्गको भविष्य स्वदेशमा सुरक्षित नहुँदा उनीहरू बाध्य भएर विदेश पलायन भइरहेका छन्। खासगरी रोजगारीका अवसरको कमी र राम्रो जीवनको खोजी नै यसको मुख्य कारण बनेको छ। यो निबन्धले नेपाली युवा पलायनका पछाडिका कारणहरू, यसको बढ्दो प्रवृत्ति र यसले समाजमा पारेको दीर्घकालीन असरहरूबारे विस्तृत विश्लेषण गर्नेछ।

क. नेपाली युवाको वर्तमान अवस्था र रोजगारीका अवसरको कमी

नेपालमा युवा वर्गले सामना गरिरहेको सबैभन्दा ठूलो चुनौती भनेकै 'रोजगारीका अवसरको कमी' हो। उच्च शिक्षा हासिल गरेर पनि युवाहरूले आफ्नो योग्यता र क्षमता अनुसारको काम पाउन सकिरहेका छैनन्। यो समस्या विशेषगरी दुई मुख्य पाटोबाट देख्न सकिन्छ:

अ. अपर्याप्त रोजगारी सिर्जना

नेपालको अर्थतन्त्रले पर्याप्त मात्रामा रोजगारी सिर्जना गर्न सकेको छैन। कृषिमा आधारित परम्परागत पेशाहरू आधुनिक नहुँदा र अन्य औद्योगिक क्षेत्रको विकास सुस्त हुँदा धेरै युवाहरू बेरोजगार बन्न पुगेका छन्। सरकारले रोजगारी सिर्जनाका लागि विभिन्न योजनाहरू ल्याए पनि ती प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन हुन सकेका छैनन्। साना तथा मझौला उद्योगहरूको विकासमा जोड नदिइनु, लगानीमैत्री वातावरण नहुनु र नयाँ प्रविधिमा आधारित व्यवसायको कमी हुनु पनि यसका प्रमुख कारण हुन्।

आ. शिक्षा प्रणाली र बजारको माग बीचको बेमेल

नेपालको वर्तमान शिक्षा प्रणाली र श्रम बजारको मागबीच ठूलो बेमेल छ। शैक्षिक डिग्री हासिल गरेका युवाहरूमा बजारले खोजेको सीप र दक्षताको कमी देखिन्छ। सैद्धान्तिक ज्ञानमा बढी जोड दिइने तर व्यावहारिक र प्राविधिक शिक्षाको कमी हुँदा धेरै स्नातकहरू सीपविहीन भई बेरोजगार बन्न बाध्य छन्। उदाहरणका लागि, इन्जिनियरिङ पढेका विद्यार्थीले पनि आफ्नो क्षेत्रमा काम नपाएर विदेशिनुपर्ने अवस्था छ। यसले गर्दा युवाहरूले स्वदेशमा सम्भावना देखिरहेका छैनन्।

ख. विदेश पलायनको बढ्दो प्रवृत्ति र यसका कारणहरू

नेपालमा रोजगारीको अभावसँगै युवाहरूको 'विदेश पलायनको प्रवृत्ति' दिन प्रतिदिन बढिरहेको छ। वैदेशिक रोजगार विभागको तथ्यांक हेर्ने हो भने हरेक वर्ष लाखौंको संख्यामा युवाहरू रोजगारीका लागि विदेशिने गरेका छन्। यो प्रवृत्ति विशेषगरी खाडी मुलुकहरू (कतार, साउदी अरब, मलेसिया) र विकसित देशहरू (अस्ट्रेलिया, अमेरिका, युरोप, जापान, कोरिया) तर्फ केन्द्रित छ।

अ. आकर्षक कमाइ र जीवनस्तरको सपना

विदेश पलायनको प्रमुख कारणमध्ये एक हो 'आकर्षक कमाइ' र राम्रो जीवनस्तरको सपना। स्वदेशमा मासिक १०-१५ हजार कमाउन मुस्किल पर्ने काम विदेशमा ५० हजारदेखि १ लाखभन्दा बढी कमाइ हुने आशाले युवाहरूलाई लोभ्याउँछ। परिवारको आर्थिक अवस्था सुधार्ने, ऋण तिर्ने र राम्रो भविष्य बनाउने चाहनाले उनीहरू विदेशिन बाध्य हुन्छन्।

आ. राजनीतिक अस्थिरता र सुशासनको अभाव

नेपालमा लामो समयदेखि देखिएको 'राजनीतिक अस्थिरता, भ्रष्टाचार र सुशासनको अभाव' ले पनि युवाहरूलाई निराश बनाएको छ। देशमा स्थायी सरकार नबन्नु, विकास निर्माणका काम सुस्त हुनु र भविष्यको स्पष्ट मार्गचित्र नदेखिनुले युवाहरूमा विश्वास घट्दै गएको छ। आफू मेहनत गरेर पनि अवसर नपाउने, तर राजनीतिक पहुँच भएकाले मात्रै फाइदा पाउने प्रवृत्तिले उनीहरूलाई विदेश जाने सोच बनाउन प्रेरित गरेको छ।

इ. सामाजिक प्रतिष्ठा र देखासिकी

आजकल विदेशमा जानुलाई ‘सामाजिक प्रतिष्ठा’ को विषयका रूपमा हेर्न थालिएको छ। विदेशबाट पैसा पठाउने, राम्रो घर बनाउने र महँगा सामान किन्ने प्रवृत्तिले समाजमा एक प्रकारको ‘देखासिकी’ बढेको छ। विदेशबाट फर्केका वा विदेशमा रहेका व्यक्तिहरूको जीवनशैली देखेर पनि धेरै युवाहरू प्रेरित हुन्छन् र आफू पनि विदेश जाने सपना देख्छन्।

ई. शिक्षा र स्वास्थ्यको राम्रो अवसर

विकसित देशहरूमा शिक्षाको गुणस्तर र स्वास्थ्य सेवाको पहुँच राम्रो हुने भएकाले पनि कतिपय युवाहरू उच्च शिक्षा हासिल गर्न वा परिवारको राम्रो स्वास्थ्योपचारका लागि विदेशिने गर्छन्। आफ्नो सन्तानलाई राम्रो शिक्षा दिलाउने सपना बोकेर धेरै अभिभावकहरूले समेत आफ्ना युवा सन्तानलाई विदेश पठाउन प्रोत्साहन गर्छन्।

ग. युवा पलायनले समाजमा पारेको दीर्घकालीन असर

युवा पलायनले नेपाली समाजमा बहुआयामिक र ‘दीर्घकालीन असरहरू’ पारेको छ। यसले देशको अर्थतन्त्र, सामाजिक संरचना र मानवीय सम्बन्धहरूमा गहिरो प्रभाव पारेको छ।

अ. अर्थतन्त्रमा असर

- रेमिट्यान्समा निर्भरता: विदेशमा रहेका युवाहरूले पठाएको ‘रेमिट्यान्स’ नेपालको अर्थतन्त्रको मेरुदण्ड बनेको छ। यसले गर्दा देशको विदेशी मुद्रा सञ्चिति बढेको छ र आयात धान्न मद्दत गरेको छ। तर, यसको नकारात्मक पक्ष के छ भने, देशको अर्थतन्त्र उत्पादनमा भन्दा परनिर्भरतामा आधारित भएको छ।

- उत्पादकत्वमा कमी: देशको ‘युवा श्रमशक्ति विदेशिँदा’ कृषि, उद्योग र अन्य उत्पादनशील क्षेत्रमा काम गर्ने मानिसको अभाव भएको छ। खेतबारी बाँझा छन्, साना उद्योगहरू बन्द हुँदैछन्। यसले समग्र राष्ट्रिय उत्पादकत्वमा नकारात्मक असर पारेको छ।

- सीप र प्रतिभाको पलायन (Brain Drain): दक्ष र प्रतिभाशाली युवाहरू विदेशिनु 'ब्रेन ड्रेन' को समस्या हो। देशको विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्ने

डाक्टर, इन्जिनियर, वैज्ञानिक र विभिन्न प्राविधिक विशेषज्ञहरू बाहिरिँदा देशले उनीहरूको सीप र ज्ञानबाट लाभ उठाउन सकेको छैन।

आ. सामाजिक संरचनामा असर

- परिवारको विखण्डन: विदेश पलायनले 'परिवारको संरचनामा ठूलो असर' पारेको छ। पति विदेशमा, पत्नी र छोराछोरी स्वदेशमा हुने अवस्थाले पारिवारिक विचलन बढाएको छ। बाबु आमाविहीन छोराछोरीको हेरचाहमा कमी आउने र पारिवारिक सम्बन्धमा दरार आउने सम्भावना बढेको छ।

- सामाजिक मूल्यमान्यतामा परिवर्तन: विदेशबाट फर्केका युवाहरूमा नयाँ सोच र जीवनशैलीको विकास हुन्छ, जुन कतिपय अवस्थामा परम्परागत नेपाली 'सामाजिक मूल्यमान्यतासँग बाझिन सक्छ'। यसले समाजमा पुस्तागत द्वन्द्व र सांस्कृतिक विचलन ल्याउन सक्छ।

- एक्लोपना र मानसिक स्वास्थ्य समस्या: घरका युवा सदस्यहरू विदेश जाँदा अभिभावक र घरमा रहेका सदस्यहरूले 'एक्लोपना महसुस' गर्छन्। यसले उनीहरूमा

- मानसिक स्वास्थ्य समस्या (जस्तै: डिप्रेसन, एन्जाइटी) बढाउन सक्छ। त्यस्तै, विदेशमा गएका युवाहरू पनि नयाँ वातावरण, कामको दबाब र एक्लोपनाका कारण मानसिक समस्याको शिकार बन्ने गरेका छन्।

- गाउँघर र सहरीकरण: युवाहरू विदेशिएपछि गाउँघरमा ज्येष्ठ नागरिक, महिला र बालबालिका मात्र बाँकी रहने अवस्था आएको छ। यसले 'गाउँहरू रित्तिँदै गएका' छन् र सहरीकरणको दबाब बढेको छ।

इ. सुरक्षा र मानवीय बेचबिखन

विदेश जाने क्रममा कतिपय युवाहरू 'मानवीय बेचबिखन' र शोषणको शिकार बन्ने गरेका छन्। दलालहरूको फन्दामा परेर अलपत्र पर्ने, काम अनुसारको ज्याला नपाउने वा अमानवीय व्यवहार सहनुपर्ने अवस्था पनि देखिन्छ। यसले गर्दा उनीहरूको जीवन झन् कष्टकर बन्न सक्छ।

घ. समस्याको समाधानका उपायहरू

नेपाली युवाको भविष्यलाई सुरक्षित गर्न र पलायनको प्रवृत्तिलाई कम गर्नका लागि दीर्घकालीन र एकीकृत समाधानका उपायहरू अपनाउनु आवश्यक छ।

अ. रोजगारी सिर्जनामा जोड

- औद्योगिकीकरण र साना उद्योगको विकास: सरकारले औद्योगिकीकरणलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ र साना तथा मझौला उद्योगहरूको विकासमा जोड दिनुपर्छ। यसका लागि लगानीमैत्री वातावरण सिर्जना गर्ने, सहुलियत ऋण उपलब्ध गराउने र उद्यमीहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने नीति आवश्यक छ।

- कृषि क्षेत्रको आधुनिकीकरण: कृषिमा आधारित अर्थतन्त्र भएकाले कृषि क्षेत्रलाई 'आधुनिकीकरण र व्यवसायीकरण' गर्नु जरुरी छ। युवाहरूलाई कृषिमा आकर्षित गर्न उन्नत प्रविधि, तालिम र बजारको सुनिश्चितता प्रदान गर्नुपर्छ।

- पर्यटन र सेवा क्षेत्रको विस्तार: नेपालमा पर्यटनको अथाह सम्भावना छ। पर्यटन पूर्वाधारको विकास र सेवा क्षेत्रको विस्तारले पनि ठूलो संख्यामा रोजगारी सिर्जना गर्न सक्छ।

- सूचना प्रविधि र डिजिटल अर्थतन्त्र: सूचना प्रविधि (IT) र डिजिटल अर्थतन्त्रको विकासमा जोड दिनुपर्छ। यसले युवाहरूलाई स्वदेशमै बसेर अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा काम गर्ने अवसर प्रदान गर्न सक्छ।

आ. शिक्षा प्रणालीमा सुधार

- व्यावहारिक र सीपमूलक शिक्षा: शिक्षा प्रणालीलाई 'श्रम बजारको माग अनुसार व्यावहारिक र सीपमूलक' बनाउनुपर्छ। प्राविधिक शिक्षा र व्यावसायिक तालिमहरूलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ ताकि युवाहरूले डिग्रीसँगै बजारमा बिक्ने सीप पनि हासिल गर्न सकून्।

- उद्यमशीलता विकास: विद्यालय र कलेजस्तरबाटै 'उद्यमशीलताको भावना' विकास गर्ने कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नुपर्छ। युवाहरूलाई जागिर खोज्ने मात्र होइन, जागिर सिर्जना गर्नेतर्फ पनि प्रेरित गर्नुपर्छ।

इ. सुशासन र राजनीतिक स्थिरता

- भ्रष्टाचार नियन्त्रण र सुशासन: देशमा भ्रष्टाचार नियन्त्रण गरी सुशासन कायम गर्नु अति आवश्यक छ। पारदर्शी र जवाफदेही शासन व्यवस्थाले युवाहरूमा विश्वास जगाउँछ।

- राजनीतिक स्थिरता: बारम्बारको 'राजनीतिक अस्थिरताको अन्त्य' गरी स्थायी र विकासमुखी सरकार निर्माण गर्नुपर्छ। यसले दीर्घकालीन योजनाहरू बनाउन र कार्यान्वयन गर्न सहज हुन्छ।

ई. युवा लक्षित कार्यक्रमहरू

- स्वदेशमै रोजगारीका अवसरबारे जानकारी: युवाहरूलाई स्वदेशमै उपलब्ध रोजगारीका अवसरहरू, सरकारी नीति र सहयोगबारे सही जानकारी दिनुपर्छ।

- परामर्श र सहयोग: विदेश जानुअघि युवाहरूलाई सही परामर्श दिनुपर्छ ताकि उनीहरू दलालको फन्दामा नपरुन्। वैदेशिक रोजगारीमा जानेहरूका लागि सुरक्षा र अधिकारका बारेमा चेतना फैलाउनुपर्छ।

- विदेशबाट फर्केका युवाको पुन:एकीकरण: विदेशबाट फर्केका युवाहरूको सीप र पूँजीलाई स्वदेशमै प्रयोग गर्ने वातावरण बनाउनुपर्छ। उनीहरूलाई उद्यमशीलतामा आकर्षित गर्न विशेष प्याकेजहरू ल्याउन सकिन्छ।

ङ. उपसंहार

नेपाली युवाको भविष्य र पलायनको समस्या आजको नेपालको सबैभन्दा ठूलो चुनौती हो। रोजगारीका अवसरको कमी, राजनीतिक अस्थिरता र राम्रो जीवनको सपनाले धेरै युवाहरूलाई विदेश पलायन हुन बाध्य बनाएको छ। यसले रेमिट्यान्स भित्र्याए पनि देशको उत्पादकत्व घटाएको छ, परिवारहरू टुक्रिएका छन् र सामाजिक संरचनामा असर पारेको छ।

यो समस्या समाधान गर्नका लागि सरकार, निजी क्षेत्र, नागरिक समाज र युवा वर्ग आफैंले सामूहिक पहल गर्नुपर्छ। स्वदेशमै पर्याप्त रोजगारीका अवसर सिर्जना गर्ने, शिक्षा प्रणालीलाई बजारमुखी बनाउने, सुशासन कायम गर्ने र युवा लक्षित कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने हो भने मात्र युवा पलायनको प्रवृत्तिलाई कम गर्न सकिन्छ। आफ्ना

युवाहरूलाई विदेश जानबाट रोक्नुको साटो उनीहरूलाई स्वदेशमै बस्न आकर्षित गर्ने वातावरण बनाउनु आजको आवश्यकता हो। यसले मात्र देशको भविष्य उज्ज्वल बन्न सक्छ र दिगो विकासको लक्ष्य प्राप्त गर्न सकिन्छ।

११. वातावरण परिवर्तन र नेपालमा यसको असर:

जलवायु परिवर्तनका कारण नेपालमा देखिएका प्राकृतिक विपत्तिहरू, जैविक विविधतामा आएको ह्रास आएको छ। यसको वर्तमान अवस्थाले लेखाजोखा र यसले भावी पुस्तालाई पार्ने प्रभाव र चुनौतीहरूबारे छलफल गरिनेछ।

प्रस्तावना

आजको विश्वले सामना गरिरहेको सबैभन्दा ठूलो चुनौतीमध्ये वातावरण परिवर्तन एक हो। यो समस्या कुनै एक देशको मात्र नभई सम्पूर्ण मानवजातिको साझा सरोकारको विषय बनेको छ। नेपाल, भौगोलिक हिसाबले सानो भए पनि, जलवायु परिवर्तनका दृष्टिकोणबाट संसारकै सबैभन्दा जोखिमपूर्ण देशहरूमध्ये पर्दछ। हिमालदेखि तराईसम्म फैलिएको नेपालको विविध भूगोल र पारिस्थितिकीय प्रणाली जलवायु परिवर्तनका हरेक साना परिवर्तनप्रति पनि संवेदनशील छ। यस निबन्धमा हामी जलवायु परिवर्तनका कारण नेपालमा देखिएका प्राकृतिक विपत्तिहरू, जैविक विविधतामा आएको ह्रास, र यसले भावी पुस्ताका लागि सिर्जना गरेका चुनौतीहरू बारे विस्तृत रूपमा छलफल गर्नेछौं।

क. नेपालमा जलवायु परिवर्तनको प्रभाव र देखिएका प्राकृतिक विपत्तिहरू

नेपालमा जलवायु परिवर्तनको असर स्पष्ट रूपमा देखिन थालेको छ। विगत केही दशकयता तापक्रममा वृद्धि, वर्षाको स्वरूपमा परिवर्तन र अत्यधिक मौसमी घटनाहरू बढेका छन्। यसले विभिन्न किसिमका प्राकृतिक विपत्तिहरूलाई निम्त्याएको छ:

अ. अत्यधिक वर्षा र बाढी-पहिरो

जलवायु परिवर्तनका कारण नेपालमा वर्षाको मात्रा र समयमा अनिश्चितता बढेको छ। छोटो समयमा धेरै वर्षा हुने प्रवृत्तिले गर्दा बाढी र पहिरो को समस्या हरेक वर्ष बढ्दो छ। तराईका धेरै भागहरू डुबानमा पर्छन् भने पहाडी र हिमाली क्षेत्रमा ठूला-ठूला पहिरो गएर धनजनको क्षति हुने गरेको छ। कोशी, नारायणी, राप्ती जस्ता ठूला नदीहरूमा पानीको बहाव बढ्दा तटीय क्षेत्रहरूमा विनाशलीला मच्चिएको छ। यसले कृषि भूमि, बस्ती र पूर्वाधारमा ठूलो क्षति पुऱ्याएको छ।

आ. खडेरी र खानेपानीको समस्या

कतिपय क्षेत्रमा अत्यधिक वर्षाको समस्या छ भने कतिपय ठाउँमा लामो खडेरी लाग्ने गरेको छ। वर्षाको अनिश्चितताले गर्दा किसानहरूले समयमा खेती गर्न पाउँदैनन्, जसले कृषि उत्पादनमा कमी ल्याउँछ। खडेरीले खानेपानीको स्रोत सुक्दै गएको छ, विशेषगरी पहाडी क्षेत्रका बस्तीहरूमा खानेपानीको हाहाकार हुने गरेको छ। यसले जनजीवन र जनस्वास्थ्य दुवैमा नकारात्मक असर पारेको छ।

इ. हिमनदी पग्लिने र हिमताल विस्फोट (GLOF)

तापक्रम वृद्धिको प्रत्यक्ष असर हिमालमा हिउँ पग्लिने क्रममा देखिन्छ। नेपालका हिमालहरूमा हिउँ पग्लिने गति तीव्र हुँदा नयाँ हिमतालहरू बनेका छन् र पुराना हिमतालहरूको आकार बढेको छ। यस्ता हिमतालहरू विस्फोट हुने (ग्लोफ - GLOF) जोखिम बढेको छ, जसले गर्दा तल्लो तटीय क्षेत्रमा बस्ने मानिसहरू र पूर्वाधारमा ठूलो खतरा छ। सोलुखुम्बु, मनाङ, मुस्ताङ जस्ता जिल्लाहरू यसको उच्च जोखिममा छन्।

ई. असिना, शीतलहर र अनपेक्षित मौसमी घटनाहरू

जलवायु परिवर्तनले असिना, शीतलहर, आँधी र असामयिक हिमपात जस्ता अनपेक्षित मौसमी घटनाहरूमा वृद्धि ल्याएको छ। यी घटनाहरूले कृषिबालीमा ठूलो क्षति पुऱ्याउँछन्, जसले किसानहरूको आम्दानीमा प्रत्यक्ष असर पार्छ। जाडोमा अत्यधिक शीतलहरका कारण तराईमा ज्यान जाने घटनाहरू पनि बढेका छन्।

ख. जैविक विविधतामा आएको ह्रास

नेपाल जैविक विविधताले भरिपूर्ण देश हो। यहाँ विभिन्न प्रकारका वनस्पति र जीवजन्तु पाइन्छन्। तर, जलवायु परिवर्तन र मानवीय गतिविधिको कारण 'जैविक विविधतामा तीव्र गतिमा ह्रास' आइरहेको छ।

अ. वासस्थानको विनाश र प्रजातिको लोप

बढ्दो तापक्रम र बदलिँदो जलवायुले धेरै जीवजन्तु र वनस्पतिको 'प्राकृतिक वासस्थानलाई असर' गरिरहेको छ। हिमालमा हिउँ पग्लिँदा उच्च हिमाली क्षेत्रका जीवजन्तुको वासस्थान खुम्चिँदै गएको छ। तापक्रम बढ्दा तराई क्षेत्रका केही प्रजातिहरू बढी गर्मी सहन नसकेर मर्ने गरेका छन्। यसले गर्दा धेरै दुर्लभ प्रजातिहरू 'लोप हुने

खतरामा’ परेका छन्, जस्तै: हिमचितुवा, एकसिङ्गे गैँडा, पाटे बाघ र विभिन्न प्रकारका चराहरू।

आ. पारिस्थितिकीय सन्तुलनमा खलल

एउटा प्रजातिको लोप हुँदा वा यसको संख्यामा कमी आउँदा सम्पूर्ण ‘पारिस्थितिकीय सन्तुलनमा खलल’ पुग्छ। उदाहरणका लागि, यदि कुनै विशेष कीराको संख्या घट्यो भने त्यसलाई खाने चरा वा जनावरको आहारमा कमी आउँछ र त्यसको असर सम्पूर्ण खाद्य श्रृंखलामा देखिन्छ। यसले गर्दा समग्र प्रणाली नै कमजोर बन्न पुग्छ।

इ. नयाँ रोगहरूको उत्पत्ति र विस्तार

जलवायु परिवर्तनले नयाँ-नयाँ रोगका जीवाणुहरूलाई फैलिनका लागि अनुकूल वातावरण सिर्जना गरेको छ। लामखुट्टेबाट सर्ने डेङ्गु र मलेरिया जस्ता रोगहरू पहिले नदेखिने उच्च पहाडी क्षेत्रमा पनि देखिन थालेका छन्। यसले मानव स्वास्थ्यमा पनि ठूलो चुनौती थपेको छ।

ग. भावी पुस्ताका लागि चुनौतीहरू

वातावरण परिवर्तनले वर्तमान पुस्तालाई मात्र होइन, ‘भावी पुस्ताका लागि पनि गम्भीर चुनौतीहरू’ सिर्जना गरेको छ। यदि यसलाई समयमै नियन्त्रण गर्न सकिएन भने यसका असरहरू अझ विकराल बन्नेछन्।

अ. खाद्य सुरक्षाको संकट

जलवायु परिवर्तनका कारण कृषि उत्पादनमा अनिश्चितता बढेको छ। बाढी, खडेरी, असिना जस्ता विपत्तिले बालीनालीमा क्षति पुऱ्याउँदा खाद्य सुरक्षाको संकट आउन सक्छ। यसले गर्दा भावी पुस्ताले पर्याप्त र पौष्टिक आहार पाउन कठिन हुनेछ।

आ. पानीको अभाव

हिमनदीहरू पग्लिँदै जाँदा सुरुमा पानीको बहाव बढ्छ, तर दीर्घकालमा हिउँ र हिमनदीहरू सुकेपछि नदीहरूमा पानीको मात्रा कम हुनेछ। यसले ‘खानेपानी, सिँचाइ र जलविद्युत उत्पादनमा गम्भीर अभाव’ सिर्जना गर्न सक्छ, जसले भावी पुस्ताको जीवनलाई प्रत्यक्ष असर पार्नेछ।

इ. आर्थिक भार र गरिबी

प्राकृतिक विपत्तिहरूबाट हुने क्षति र त्यसको पुनर्निर्माणका लागि ठूलो आर्थिक स्रोतको आवश्यकता पर्छ। यसले राष्ट्रिय अर्थतन्त्रमा 'आर्थिक भार' थप्छ र विकासका अन्य क्षेत्रमा लगानी घटाउन बाध्य बनाउँछ। यसको सीधा असर गरिबी निवारण र जनताको जीवनस्तर सुधार गर्ने प्रयासमा पर्नेछ।

ई. वातावरणीय आप्रवासन

जलवायु परिवर्तनका कारण जीविकोपार्जनमा समस्या आएपछि धेरै मानिसहरू आफ्नो थातथलो छोडेर अन्य सुरक्षित ठाउँमा बसाइँ सर्न बाध्य हुनेछन्। यसलाई 'वातावरणीय आप्रवासन' भनिन्छ, जसले भावी पुस्ताका लागि सामाजिक र वातावरणीय जटिलताहरू सिर्जना गर्न सक्छ।

घ. समाधानका उपायहरू

वातावरण परिवर्तनका असरहरूलाई न्यूनीकरण गर्न र भावी पुस्तालाई सुरक्षित भविष्य दिनका लागि तत्कालै विभिन्न उपायहरू अपनाउनु आवश्यक छ।

अ. जलवायु अनुकूलन र न्यूनीकरण

- अनुकूलनका उपाय: जलवायु परिवर्तनका असरहरूसँग जुध्नका लागि 'अनुकूलनका उपायहरू' अपनाउनु पर्छ। जस्तै: बाढी र पहिरो प्रतिरोधी संरचना निर्माण गर्ने, खडेरी सहन सक्ने बाली लगाउने, पानीको स्रोत संरक्षण गर्ने र जलवायु स्मार्ट कृषि प्रविधि अपनाउने।

- न्यूनीकरणका उपाय: कार्बन उत्सर्जन घटाएर जलवायु परिवर्तनको गतिलाई 'न्यूनीकरण (Mitigation)' गर्नुपर्छ। यसका लागि नवीकरणीय ऊर्जा (जलविद्युत, सौर्य ऊर्जा) को प्रयोग बढाउने, वन विनाश रोक्ने र वन वृक्षारोपण गर्ने, तथा उद्योग र यातायातमा स्वच्छ प्रविधिको प्रयोग गर्ने।

आ. जैविक विविधता संरक्षण

- संरक्षित क्षेत्रको विस्तार र व्यवस्थापन: राष्ट्रिय निकुञ्ज, वन्यजन्तु आरक्ष र संरक्षण क्षेत्रहरूको विस्तार तथा प्रभावकारी व्यवस्थापन गर्नुपर्छ।

- अवैध शिकार र चोरी निकासी नियन्त्रण: दुर्लभ वन्यजन्तु र वनस्पतिको अवैध शिकार र चोरी निकासीलाई कडाइका साथ नियन्त्रण गर्नुपर्छ।

- जनचेतना र समुदायको सहभागिता: जैविक विविधताको महत्वबारे जनचेतना फैलाउने र स्थानीय समुदायलाई संरक्षण कार्यमा सहभागी गराउने।

इ. अन्तर्राष्ट्रिय सहकार्य

नेपाल आफैँले मात्र जलवायु परिवर्तनको समस्यालाई समाधान गर्न सक्दैन। यसका लागि अन्तर्राष्ट्रिय समुदायसँगको सहकार्य अपरिहार्य छ। विकसित राष्ट्रहरूले उत्सर्जन घटाउने र नेपालजस्ता विकासोन्मुख देशहरूलाई जलवायु अनुकूलन तथा न्यूनीकरणका लागि आर्थिक र प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराउनुपर्छ।

ई. शिक्षा र अनुसन्धान

जलवायु परिवर्तनका बारेमा 'शिक्षा र अनुसन्धान' लाई प्राथमिकता दिनुपर्छ। यसका असरहरू, जोखिमहरू र समाधानका उपायहरू बारे विद्यार्थी र आमजनतालाई जानकारी गराउनु पर्छ। नयाँ प्रविधि र विधिहरूको विकासका लागि अनुसन्धानमा लगानी बढाउनु पर्छ।

उपसंहार

वातावरण परिवर्तन र यसको नेपालमा परेको असर एक गम्भीर वास्तविकता हो। जलवायु परिवर्तनका कारण बढ्दो प्राकृतिक विपत्तिहरू, जैविक विविधतामा आएको ह्रास र यसले भावी पुस्ताका लागि सिर्जना गरेका चुनौतीहरूलाई बेलैमा सम्बोधन गर्न नसके यसले भयावह परिणाम निम्त्याउन सक्छ। हिमाल पग्लिने, बाढी-पहिरो जाने, खडेरी लाग्ने र प्रजातिहरू लोप हुने क्रमले हाम्रो प्राकृतिक सौन्दर्य र जनजीवन दुवैलाई खतरामा पारेको छ।

यो चुनौतीलाई अवसरमा बदल्न सकिन्छ, यदि हामीले समयमै सचेत भई उचित कदम चाल्यौं भने। जलवायु अनुकूलन र न्यूनीकरणका उपायहरू अपनाउँदै, जैविक विविधताको संरक्षणमा जोड दिँदै, अन्तर्राष्ट्रिय सहकार्य बढाउँदै र शिक्षा तथा अनुसन्धानलाई प्राथमिकता दिँदै अगाडि बढ्नुपर्छ। भावी पुस्तालाई सुरक्षित र समृद्ध

नेपाल हस्तान्तरण गर्नु हाम्रो दायित्व हो। यसका लागि सरकार, समुदाय, निजी क्षेत्र र प्रत्येक नागरिकले आ-आफ्नो ठाउँबाट जिम्मेवारीपूर्वक कार्य गर्नुपर्छ।

१२. साहित्य र समाजको अन्तरसम्बन्ध

यस लेखमा साहित्यले समाजलाई कसरी प्रतिबिम्बित गर्छ, सामाजिक परिवर्तनमा यसको भूमिका के हुन्छ, र साहित्यमार्फत चेतना फैलाउने सम्भावना कत्तिको छ भन्नेबारे चर्चा गरिनेछ।

प्रस्तावना

साहित्य र समाजको सम्बन्ध अविभाज्य छ, एकअर्काका बिना यी दुवैको अस्तित्व अपुरो रहन्छ। साहित्य समाजको ऐनाका रूपमा उभिएको छ, जसले समाजका हरेक सुख-दुःख, उन्नति-अवनति, संघर्ष र परिवर्तनलाई जस्ताको तस्तै उतार्छ। मानिसका भावना, सोच, आदर्श र यथार्थहरू साहित्यका पानाहरूमा जीवन्त रूपमा अभिव्यक्त हुन्छन्। अर्कोतर्फ, साहित्यले समाजलाई नयाँ दिशा दिने, जनचेतना फैलाउने र परिवर्तनका लागि उत्प्रेरित गर्ने एक शक्तिशाली माध्यमका रूपमा काम गर्छ। यो निबन्धले साहित्यले कसरी समाजको प्रतिविम्बन गर्छ, सामाजिक परिवर्तनमा यसको कस्तो भूमिका रहन्छ र चेतना फैलाउने यसको असीमित सम्भावनाबारे विस्तृत रूपमा चर्चा गर्नेछ।

क. साहित्य समाजको ऐना: समाजको प्रतिविम्बन

साहित्यलाई समाजको ऐना भन्नुको मुख्य कारण यसले समाजका विभिन्न पक्षहरू, त्यहाँका प्रवृत्तिहरू र जीवनको यथार्थलाई सूक्ष्म रूपमा चित्रण गर्नु हो। लेखकहरूले आफ्नो समयको समाजलाई गहिरो रूपमा अध्ययन गरी त्यसका सकारात्मक र नकारात्मक दुवै पाटोहरूलाई आफ्ना रचनाहरूमा समेट्छन्।

अ. सामाजिक यथार्थको चित्रण

साहित्यले समाजमा व्याप्त अन्याय, असमानता, शोषण, विभेद, भ्रष्टाचार र अन्य विसंगतिहरूलाई निर्धक्क रूपमा उजागर गर्छ। उपन्यास, कथा, नाटक र कविताजस्ता विभिन्न साहित्यिक विधामार्फत लेखकले समाजको लुकेका वा अनदेखा गरिएका सत्यहरूलाई सार्वजनिक गर्छन्। उदाहरणका लागि, नेपाली साहित्यमा पारिजातको 'शिरीषको फूल' ले मानवीय सम्बन्धका जटिलता र नारी मनोविज्ञानलाई चित्रण गरेको छ भने, बीपी कोइरालाका मनोवैज्ञानिक उपन्यासहरूले मानिसका भित्री द्वन्द्वहरूलाई प्रस्तुत गरेका छन्। यस्ता कृतिहरूले तत्कालीन समाजको चित्रण गर्छन् र पाठकलाई सामाजिक

यथार्थ बुझ्न मद्दत गर्छन्। त्यस्तै, लैनसिंह बाङ्देलको 'लंगडाको साथी' ले समाजमा अपहेलित पात्रहरूको पीडा र संघर्षलाई उजागर गरेको छ। यी कृतिहरूले पाठकलाई तत्कालीन समाजको वास्तविक तस्वीर बुझ्न मद्दत गर्छन्।

आ. मानवीय भावना र सम्बन्धको प्रस्तुति

समाज मानिसका भावनाहरू, सम्बन्धहरू र एकअर्कासँगको अन्तरक्रियाको जटिल जालो हो। साहित्यले प्रेम, घृणा, वियोग, मित्रता, त्याग, ईर्ष्या, क्रोध र करुणाजस्ता मानवीय भावनाहरूलाई गहिराइमा पुगेर केलाउँछ। परिवारभित्रका सम्बन्धहरूमा आउने उतारचढाव, सामाजिक सम्बन्धका विभिन्न आयामहरू वा प्रेमका विविध स्वरूपहरूलाई साहित्यले जीवन्त रूपमा प्रस्तुत गर्छ। यसले पाठकलाई आफ्नै जीवनका अनुभवहरू र सम्बन्धहरूलाई बुझ्न, अरूका भावनाहरूप्रति सहानुभूति राख्न र सामाजिक व्यवहारका विभिन्न पक्षहरूलाई आत्मसात् गर्न सिकाउँछ।

इ. सांस्कृतिक मूल्य र परम्पराको संरक्षण

साहित्यले कुनै पनि समाजका 'सांस्कृतिक मूल्यमान्यता, परम्परा, रीतिरिवाज, चाडपर्व र जीवनशैलीलाई' जीवन्त राख्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। पुराना लोककथा, गाथा, भजन, महाकाव्य र साहित्यका क्लासिक कृतिहरूले पुस्ता-दर-पुस्ता संस्कृति हस्तान्तरण गर्न मद्दत गर्छन्। लेखकहरूले आफ्ना कृतिमा समाजको सांस्कृतिक पृष्ठभूमिलाई आधार मान्छन् र त्यसलाई विभिन्न पात्र, घटना र संवादमार्फत प्रस्तुत गर्छन्। यसले भावी पुस्तालाई आफ्नो गौरवशाली विरासतबारे जानकारी दिन्छ र सांस्कृतिक पहिचानलाई जोगाउन अतुलनीय योगदान पुर्‍याउँछ।

ई. ऐतिहासिक घटना र राजनीतिक अवस्थाको अभिलेख

धेरैजसो साहित्यिक कृतिहरूले तत्कालीन 'ऐतिहासिक घटनाक्रम र राजनीतिक अवस्थाहरूलाई' आफ्नो विषयवस्तु बनाएका हुन्छन्। युद्ध, क्रान्ति, राजनीतिक उथलपुथल, शासकहरूको चरित्र, दमन र जनताको अवस्थालाई साहित्यले सूक्ष्म ढंगले विश्लेषण गर्छ। यसले इतिहासलाई केवल तथ्यका रूपमा नभई भावनात्मक र संवेगात्मक रूपमा प्रस्तुत गरी पाठकलाई विगतका घटनाहरूबाट सिक्ने र भविष्यका लागि सचेत हुने अवसर दिन्छ। उदाहरणका लागि, विक्रम सम्वत् २००७ सालको क्रान्ति, पञ्चायतकालको दमन, जनआन्दोलनहरू वा माओवादी द्वन्द्वका बारेमा लेखिएका उपन्यास, कथा र

कविताहरूले तत्कालीन राजनीतिक, सामाजिक र मानवीय पीडाको यथार्थ झलक दिन्छन्।

ख. सामाजिक परिवर्तनमा साहित्यको भूमिका

साहित्य केवल समाजको चित्रण गर्ने माध्यम मात्र होइन, यो सामाजिक परिवर्तनको एक शक्तिशाली हतियार पनि हो। यसले समाजमा नयाँ विचारको बीजारोपण गर्छ, रूढिवादी सोचलाई चुनौती दिन्छ, र परिवर्तनका लागि जनमत तयार गर्छ।

अ. चेतना र जागरणको माध्यम

साहित्यले समाजमा व्याप्त अन्याय, असमानता, शोषण, विभेद र दमनका विरुद्ध 'चेतना र जागरण' ल्याउँछ। लेखकहरूले आफ्ना लेखनीमार्फत जनतालाई उनीहरूको अधिकारबारे जानकारी गराउँछन् र अन्यायविरुद्ध आवाज उठाउन प्रेरित गर्छन्। दासप्रथा, जातीय विभेद, महिला हिंसा, अन्धविश्वास र बालविवाहजस्ता सामाजिक कुरीतिहरूका विरुद्ध साहित्यले ठूलो भूमिका खेलेको छ। गोपालप्रसाद रिमालका कविताहरूले राणा शासनको निरंकुशता विरुद्ध र प्रजातन्त्रको पक्षमा सशक्त आवाज उठाएर तत्कालीन समाजमा राजनीतिक जागरण ल्याउन मद्दत गरेको मानिन्छ।

आ. विचारको निर्माण र विस्तार

साहित्यले 'नयाँ विचार र दर्शनको निर्माण' गरी त्यसलाई समाजमा व्यापक रूपमा विस्तार गर्छ। दार्शनिक उपन्यास, वैचारिक निबन्ध, प्रगतिशील कविता र क्रान्तिकारी नाटकहरूले पाठकको सोचलाई फराकिलो बनाउँछन् र उनीहरूलाई परम्परागत तथा रूढिवादी धारणाहरूबाट बाहिर निस्कन प्रेरित गर्छन्। आधुनिकता, प्रजातन्त्र, मानवअधिकार, स्वतन्त्रता र सामाजिक न्यायजस्ता अवधारणाहरूको प्रचारप्रसारमा साहित्यको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको छ। देवकोटाका कविताहरूले मानवतावाद र विश्वबन्धुत्वको सन्देश फैलाएर सामाजिक चेतना अभिवृद्धिमा ठूलो योगदान दिएका छन्।

इ. विद्रोह र क्रान्तिको प्रेरणा

जब समाजमा दमन र अन्यायको सीमा नाघ्छ, तब साहित्यले 'विद्रोह र क्रान्तिको प्रेरणा' बन्न सक्छ। लेखकहरूले आफ्ना रचनामार्फत जनताको पीडा, आक्रोश र

असन्तुष्टिलाई आवाज दिन्छन् र उनीहरूलाई अन्यायविरुद्ध एकजुट भई उठ्न हौसला प्रदान गर्छन्। विश्वका धेरै क्रान्तिहरू साहित्यकारका कलमबाट प्रभावित भएका छन्, जसले उत्पीडित वर्गलाई संगठित हुन प्रेरणा दिएका छन्। नेपाली साहित्यमा पनि राणा शासनविरुद्ध, पञ्चायतविरुद्ध वा राजतन्त्रविरुद्ध लेखिएका धेरै कृतिहरूले राजनीतिक परिवर्तन र जनआन्दोलनहरूमा महत्वपूर्ण योगदान दिएका छन्।

ई. सामाजिक सुधारका आन्दोलनमा सहयोग

महिला शिक्षाको विस्तार, बालविवाह उन्मूलन, जातीय समानता, छुवाछूत विरोधी आन्दोलन र अन्य ‘सामाजिक सुधारका आन्दोलनहरूमा’ साहित्यले बलियो टेको प्रदान गर्छ। साहित्यकारहरूले आफ्ना पात्र, कथावस्तु र संवादमार्फत यी मुद्दाहरूको संवेदनशीलतालाई उजागर गर्छन्, समाजमा बहस सिर्जना गर्छन् र सकारात्मक दिशातर्फ अघि बढ्न प्रेरित गर्छन्। गुरुप्रसाद मैनालीको कथा 'शहीद' जस्ता कृतिहरूले सामाजिक असमानता र कुरीतिविरुद्धको संघर्षलाई दर्शाउँछन्, जसले समाजमा सुधारको आवश्यकतालाई औँल्याउँछ।

ग. साहित्यको माध्यमबाट चेतना फैलाउने सम्भावना

साहित्यमा ‘चेतना फैलाउने अथाह सम्भावना’ लुकेको छ। यसले पाठकलाई भावनात्मक र बौद्धिक दुवै तहमा प्रभावित गर्न सक्छ, जसले गर्दा समाजमा दीर्घकालीन परिवर्तन सम्भव हुन्छ।

अ. भावनात्मक संलग्नता

साहित्यले पाठकलाई कथा, पात्र र तिनका भावनासँग ‘भावनात्मक रूपमा संलग्न’ गराउँछ। जब पाठकले कुनै पात्रको पीडा, संघर्ष, खुसी वा सफलतालाई आफ्नै ठानेर महसुस गर्छन्, तब उनीहरूमा त्यसप्रति गहिरो सहानुभूति र संवेदनशीलता उत्पन्न हुन्छ। केवल तथ्यगत जानकारीभन्दा भावनात्मक प्रस्तुतिले मानिसको मनमा गहिरो छाप छोड्छ र चेतनाको विकास छिटो तथा स्थायी हुन्छ। यसरी पाठकले पराईको पीडालाई पनि आफ्नो पीडाका रूपमा अनुभव गर्छन्।

आ. जटिल मुद्दाहरूलाई सरल रूपमा प्रस्तुत गर्ने क्षमता

समाजका कतिपय मुद्दाहरू अत्यन्तै जटिल र बुझ्न गाह्रो हुन्छन्। राजनीति, अर्थशास्त्र, दर्शन वा सामाजिक असमानताका गम्भीर विषयहरूलाई साहित्यले 'सरल, रोचक र बोधगम्य' रूपमा प्रस्तुत गर्न सक्छ। उदाहरणका लागि, गरिबी, भ्रष्टाचार, लैंगिक विभेद, वा वातावरणीय प्रदूषणजस्ता समस्याहरूलाई कथा, नाटक वा उपन्यासको माध्यमबाट प्रस्तुत गर्दा सामान्य मानिसले पनि यसको गाम्भीर्यता, कारण र परिणामलाई सहजै बुझ्न सक्छन्। यसले आम मानिसबीच बहसलाई फराकिलो बनाउन र समस्याको समाधान खोज्न मद्दत गर्छ।

इ. दीर्घकालीन प्रभाव र पुस्तौँसम्मको प्रेरणा

उत्कृष्ट साहित्य कृतिहरूले दीर्घकालीन प्रभाव पार्छन्। यी कृतिहरू एक पुस्ताले मात्र नभई पुस्तौँसम्म पढिन्छन् र तिनका सन्देशहरू सधैँ जीवित रहन्छन्। उदाहरणका लागि, महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाका कृतिहरू वा भानुभक्त आचार्यको रामायण आज पनि नेपाली समाजमा प्रेरणा र चेतना फैलाइरहेका छन्। साहित्यले तत्कालको परिवर्तन मात्र नभई पुस्ता-दर-पुस्ता चेतना, विचार र मूल्यमान्यताको हस्तान्तरण गर्छ, जसले सामाजिक विकासलाई निरन्तरता दिन्छ।

ई. संवाद र छलफलको उत्प्रेरक

कुनै पनि साहित्य कृतिले समाजमा 'संवाद र छलफलको वातावरण सिर्जना' गर्न सक्छ। एउटै विषयमा फरक-फरक दृष्टिकोणहरू प्रस्तुत हुँदा पाठकहरूमा नयाँ सोचाइको विकास हुन्छ र उनीहरू थप जानकारी खोज्न, बहस गर्न र आफ्नो विचार राख्न प्रेरित हुन्छन्। यसले सामाजिक मुद्दाहरूमा सार्वजनिक बहसलाई बढावा दिन्छ, विभिन्न वर्गका मानिसहरूलाई एकै मञ्चमा ल्याउँछ र समस्याको समाधानका लागि सामूहिक प्रयासलाई प्रोत्साहन गर्छ। साहित्यिक गोष्ठी, पुस्तक समीक्षा र साहित्यिक छलफलहरूले यस कार्यमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

घ. उपसंहार

साहित्य र समाजको सम्बन्ध अटुट, अन्योन्याश्रित र गतिशील छ। साहित्य समाजको वास्तविक ऐना मात्र होइन, यो सामाजिक परिवर्तनको एक शक्तिशाली र जीवन्त वाहक पनि हो। यसले समाजका विकृतिलाई चित्रण गर्छ, मानवीय भावना र

अनुभवहरूलाई अभिव्यक्त गर्छ, सांस्कृतिक विरासतलाई जोगाउँछ र इतिहासलाई जीवन्त राख्छ।

यति मात्र नभई, साहित्यले समाजमा चेतना र जागरण ल्याउने, नयाँ विचारहरूलाई फैलाउने र विद्रोह तथा सुधारका आन्दोलनहरूलाई प्रेरणा दिने भूमिका खेल्छ। यसको माध्यमबाट पाठकमा भावनात्मक संलग्नता बढाउन, जटिल मुद्दाहरूलाई सरल रूपमा प्रस्तुत गर्न र दीर्घकालीन प्रभाव पार्दै पुस्तौँसम्म चेतना फैलाउन सकिन्छ। त्यसैले, लेखकहरूले आफ्ना कलमको शक्ति र समाजप्रति आफ्नो जिम्मेवारीलाई गम्भीरतापूर्वक बुझेर लेख्नुपर्छ। साहित्यलाई प्रोत्साहन गर्नु, पढ्ने बानीको विकास गर्नु, यसलाई सामाजिक परिवर्तनको साधनका रूपमा उपयोग गर्नु र साहित्यिक विमर्शलाई निरन्तरता दिनु हामी सबैको दायित्व हो। यसरी नै साहित्यले समाजलाई उन्नत, सचेत र सभ्य बनाउन निरन्तर योगदान पुऱ्याइरहनेछ।

१३. नेपाली कला र संस्कृतिको संरक्षण:

लोपोन्मुख कला र संस्कृतिलाई जोगाउने उपायहरू, आधुनिकतासँग परम्पराको द्वन्द्व, र सांस्कृतिक सम्पदाको महत्त्वबारेमा लेखमा चर्चा गरिनेछ।

प्रस्तावना

नेपाल सानो भूगोलमा अटाएको एक विशाल सांस्कृतिक संग्रहालय हो। यहाँ सयौं जातजाति, भाषाभाषी र अनौठा रीतिरिवाजहरूको संगम पाइन्छ, जसले नेपाली कला र संस्कृतिलाई विश्वसामु विशिष्ट पहिचान दिएको छ। हिमालदेखि तराईसम्म फैलिएको यो भूमि आफ्नो कलात्मक सम्पदा, जीवन्त परम्परा र अमूर्त सांस्कृतिक धरोहरले भरिपूर्ण छ। तर, आजको तीव्र आधुनिकताको दौडमा, बाह्य प्रभावको बढ्दो चपेटामा र युवा पुस्ताको घट्दो रुचिका कारण हाम्रा कयौं लोपोन्मुख कला र संस्कृतिहरू संकटमा परेका छन्। आधुनिकतासँग परम्पराको द्वन्द्व बढ्दै जाँदा हाम्रो सांस्कृतिक सम्पदाको महत्त्व ओझेलमा पर्न थालेको छ। यस निबन्धमा हामी नेपाली कला र संस्कृतिको संरक्षणको आवश्यकता, लोपोन्मुख सम्पदालाई जोगाउने उपायहरू, आधुनिकता र परम्पराबीचको सम्बन्ध तथा हाम्रो अमूल्य सांस्कृतिक धरोहरको महत्त्वबारे विस्तृत छलफल गर्नेछौं।

क. नेपाली कला र संस्कृतिको विविधता र यसको महत्त्व

नेपालको कला र संस्कृति यसको भौगोलिक विविधता जस्तै बहुआयामिक छ। यहाँ प्रत्येक भूगोल र समुदायको आफ्नै विशिष्ट कला, भाषा, साहित्य, संगीत, नृत्य, वेशभूषा, चाडपर्व र जीवनशैली छ।

अ. जातीय विविधता र सांस्कृतिक संगम

नेपालमा १२५ भन्दा बढी जातजाति र १२३ भन्दा बढी भाषाहरू छन्, जसले आ-आफ्नै मौलिक कला र संस्कृति बोकेका छन्। नेवारी वास्तुकला, थारु संस्कृतिमा देखिने चित्रकला, गुरुङ र तामाङको घाँटु तथा सेलो, शेर्पाको माने र गुम्बा संस्कृति, मैथिली संस्कृतिमा देखिने चित्रकला र गीतहरू, वा पहाडी समुदायमा प्रचलित लोकगीत र नृत्यहरूले नेपाली संस्कृतिको विशालता झल्काउँछन्। यी सबै सांस्कृतिक पक्षहरू मिलेर नेपाललाई एउटा जीवन्त सांस्कृतिक संगम बनाएका छन्।

आ. कलात्मक सम्पदाको उत्कृष्टता

नेपालको कलात्मक सम्पदा विश्वमै उत्कृष्ट मानिन्छ। काठमाडौं उपत्यकाका प्राचीन दरबार, मन्दिर, चैत्य र मूर्तिहरूले नेपाली कलाकारहरूको अतुलनीय दक्षता झल्काउँछन्। पाटनको कृष्ण मन्दिर, भक्तपुरको ५५ झ्याले दरबार, स्वयम्भूको चैत्य वा बौद्धनाथ स्तूपा यसका ज्वलन्त उदाहरण हुन्। काष्ठकला, प्रस्तरकला, धातु कला, पौभा चित्रकला र थांका चित्रकला जस्ता परम्परागत कला शैलीहरूले नेपाली कलाको गहिराइ र सौन्दर्यलाई दर्शाउँछन्। यी कलाकृतिहरूले तत्कालीन समाजको धार्मिक आस्था, जीवनशैली र कलात्मक अभिरुचिलाई प्रतिविम्बित गर्छन्।

इ. अमूर्त सांस्कृतिक धरोहर

नेपालमा मूर्त कलाकृतिहरू मात्र होइन, अमूर्त सांस्कृतिक धरोहरहरू पनि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। लोकगीत, लोकनृत्य, नाटक, कथावाचन परम्परा, परम्परागत शिल्प ज्ञान, आयुर्वेद, र विभिन्न चाडपर्वहरू यसका महत्वपूर्ण पक्ष हुन्। दशैं, तिहार, छठ, लोसार, इदुल फित्र जस्ता पर्वहरूले नेपाली समाजमा एकता, सद्भाव र खुसी फैलाउँछन्। यी अमूर्त सम्पदाहरूले पुस्ता-दर-पुस्ता हस्तान्तरण हुँदै समाजलाई जीवन्त राख्छन्।

ख. लोपोन्मुख कला र संस्कृतिलाई जोगाउने उपायहरू

आधुनिकताको बढ्दो प्रभाव र नयाँ पुस्ताको घट्दो रुचि कारण हाम्रा कतिपय मौलिक कला र संस्कृतिहरू लोप हुने अवस्थामा पुगेका छन्। यी अमूल्य धरोहरहरूलाई जोगाउन निम्न उपायहरू अपनाउनु आवश्यक छ:

अ. दस्तावेजीकरण र अभिलेखीकरण

लोपोन्मुख कला र संस्कृतिलाई जोगाउने पहिलो उपाय भनेको त्यसको दस्तावेजीकरण र अभिलेखीकरण गर्नु हो। परम्परागत ज्ञान, सीप, गीत, नृत्य, रीतिरिवाज र कथाहरूलाई लिखित रूपमा, अडियो-भिडियो रेकर्ड गरेर वा डिजिटल माध्यममा सुरक्षित राख्नुपर्छ। यसले गर्दा भावी पुस्ताले पनि आफ्नो विरासतबारे जानकारी पाउन सक्छन्।

आ. नयाँ पुस्तालाई हस्तान्तरण र तालिम

पुरानो पुस्ताबाट नयाँ पुस्तामा कला र सीप हस्तान्तरण नगर्दा धेरै परम्पराहरू लोप हुने खतरा छ। यसका लागि तालिम केन्द्रहरू स्थापना गर्ने, विद्यालयको पाठ्यक्रममा

स्थानीय कला र संस्कृतिलाई समावेश गर्ने, तथा युवाहरूलाई परम्परागत कला सिक्न प्रोत्साहन गर्ने कार्यक्रमहरू ल्याउनुपर्छ। परम्परागत गुरु-शिष्य परम्परालाई पुनरुत्थान गर्नु पनि महत्वपूर्ण हुन्छ।

इ. कला र संस्कृतिलाई आर्थिक उपार्जनसँग जोड्ने

जब कला र संस्कृतिले आर्थिक उपार्जनको स्रोत बन्न सक्छन्, तब त्यसको संरक्षणमा बढी ध्यान जान्छ। परम्परागत हस्तकला, चित्रकला र संगीतलाई बजारसँग जोडेर कलाकारहरूलाई उचित पारिश्रमिकको व्यवस्था गर्नुपर्छ। सांस्कृतिक पर्यटनलाई बढावा दिएर कलाकार र कलाकृतिहरूलाई विश्वसामु चिनाउन सकिन्छ।

ई. प्रविधिको प्रयोग

प्रविधिलाई कला र संस्कृतिको संरक्षणमा उपयोग गर्न सकिन्छ। डिजिटल संग्रहालय निर्माण गर्ने, अनलाइन प्लेटफर्ममार्फत परम्परागत गीत, संगीत र नृत्य प्रदर्शन गर्ने, तथा थ्रीडी (3D) मोडलिङमार्फत प्राचीन संरचनाहरूको नक्कल बनाउने जस्ता कार्यहरूले संरक्षणमा मद्दत गर्छन्। सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गरी युवाहरूलाई परम्परागत कलाप्रति आकर्षित गर्न सकिन्छ।

ग. आधुनिकतासँग परम्पराको द्वन्द्व

आजको विश्वमा आधुनिकता र परम्पराबीचको द्वन्द्व एक सामान्य परिघटना हो। नेपालमा पनि यो द्वन्द्वले सांस्कृतिक पहिचानमाथि चुनौती खडा गरेको छ।

अ. बाह्य संस्कृतिको प्रभाव

ग्लोबलाइजेसन र सूचना प्रविधिको विकासले गर्दा बाह्य संस्कृति को प्रभाव तीव्र रूपमा बढेको छ। पश्चिमा जीवनशैली, संगीत, फेसन र खानपान नेपाली समाजमा हावी हुँदै गएको छ। यसले गर्दा युवा पुस्ता आफ्नो मौलिक संस्कृतिबाट टाढिँदै गएको र बाह्य संस्कृतिलाई अँगाल्दै गएको देखिन्छ। यसले परम्परागत मूल्यमान्यता र रीतिरिवाजमाथि नकारात्मक असर पारेको छ।

आ. प्रविधि र जीवनशैलीको परिवर्तन

आधुनिक प्रविधिको प्रयोगले मानिसको जीवनशैलीमा ठूलो परिवर्तन ल्याएको छ। परम्परागत कलामा हातले गरिने मेहनत र समयको आवश्यकता पर्छ, जुन आजको

तीव्र गतिको जीवनशैलीमा फिट नहुन सक्छ। मानिसहरूले परम्परागत चाडपर्वहरूलाई पनि आधुनिक तरिकाले मनाउन खोज्ने वा तिनको मौलिकतालाई बिर्सँदै जाने प्रवृत्ति बढेको छ।

इ. भाषा र साहित्यमा संकट

आधुनिक शिक्षा प्रणालीमा अंग्रेजी भाषाको बढ्दो प्रभुत्व र नेपाली साहित्य तथा भाषाहरूको कम प्रयोगले मातृभाषाहरू लोप हुने खतरा बढेको छ। नयाँ पुस्ता आफ्नै मातृभाषामा बोल्न र लेख्न हिचकिचाउने गरेको देखिन्छ, जसले सांस्कृतिक पहिचानलाई कमजोर बनाउँछ।

ई. सन्तुलनको आवश्यकता

आधुनिकता र परम्पराबीचको द्वन्द्वलाई कम गर्नका लागि सन्तुलन आवश्यक छ। आधुनिकतालाई अँगाल्दै गर्दा आफ्नो मौलिकतालाई नबिर्सनु नै यसको समाधान हो। परम्परागत मूल्यमान्यतालाई आजको सन्दर्भमा सान्दर्भिक बनाउँदै नयाँ पुस्तालाई बुझाउनु पर्छ। प्रविधिलाई परम्पराको संरक्षणमा उपयोग गर्ने तरिका पत्ता लगाउनु पर्छ।

घ. सांस्कृतिक सम्पदाको महत्त्व

नेपाली कला र संस्कृति, हाम्रो सांस्कृतिक सम्पदा हो जसको महत्त्व बहुआयामिक छ। यो केवल गौरवको विषय मात्र नभई राष्ट्रको पहिचान, आर्थिक विकासको आधार र सामाजिक एकताको सूत्र पनि हो।

अ. राष्ट्रिय पहिचानको आधार

कुनै पनि राष्ट्रको पहिचान त्यसको कला र संस्कृतिले झल्काउँछ। नेपाली टोपी, दौरा-सुरुवाल, नेपाली लोकगीत र नृत्य, पाटनको कृष्ण मन्दिर वा सगरमाथा जस्ता सांस्कृतिक र प्राकृतिक सम्पदाले नेपाललाई विश्वसामु चिनाउँछन्। यो हाम्रो सामूहिक इतिहास, मूल्यमान्यता र जीवनशैलीको प्रतिविम्ब हो। यदि हाम्रो संस्कृति लोप भयो भने हाम्रो राष्ट्रिय पहिचान पनि संकटमा पर्नेछ।

आ. पर्यटन र आर्थिक विकास

सांस्कृतिक सम्पदा पर्यटनको प्रमुख आधार हो। नेपालमा आउने धेरै पर्यटकहरू यहाँको अद्वितीय कला, संस्कृति, चाडपर्व र ऐतिहासिक स्थलहरूको अवलोकन गर्न

आउँछन्। मन्दिर, गुम्बा, दरबार स्क्वायर र सांस्कृतिक उत्सवहरूले पर्यटकलाई आकर्षित गर्छन्, जसले गर्दा देशमा विदेशी मुद्रा भित्रिन्छ र रोजगारीका अवसरहरू सिर्जना हुन्छन्। यसरी सांस्कृतिक सम्पदाले आर्थिक विकासमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँछ।

इ. सामाजिक एकता र सद्भाव

विविधतामा एकता नेपाली संस्कृतिको सुन्दर पक्ष हो। विभिन्न जातजाति, भाषाभाषी र समुदायहरू आ-आफ्ना चाडपर्व र रीतिरिवाज मनाउँदै एकअर्कासँग घुलमिल हुन्छन्। दशैं, तिहार, छठ, लोसार, इदुल फित्र जस्ता पर्वहरूले सबैलाई एकताबद्ध गर्छन् र सामाजिक सद्भाव बढाउँछन्। सांस्कृतिक आदानप्रदानले मानिसहरूबीच समझदारी बढाउँछ र राष्ट्रिय एकतालाई मजबुत बनाउँछ।

ई. ऐतिहासिक र शैक्षिक महत्त्व

सांस्कृतिक सम्पदाले ऐतिहासिक र शैक्षिक महत्त्व पनि राख्छ। प्राचीन कलाकृतिहरू, पुरातात्विक स्थलहरू र परम्परागत ग्रन्थहरूले हामीलाई विगतको इतिहास, हाम्रा पुर्खाको ज्ञान र उनीहरूको जीवनशैलीबारे जानकारी दिन्छन्। यी सम्पदाहरू अनुसन्धानका लागि महत्वपूर्ण स्रोत हुन् र भावी पुस्तालाई शिक्षा प्रदान गर्न सहायक हुन्छन्।

उपसंहार

नेपाली कला र संस्कृति हाम्रो अमूल्य निधि हो। यो हाम्रो पहिचान, गौरव र समृद्धिको प्रतीक हो। आधुनिकताको तीव्र गतिमा हाम्रा कतिपय लोपोन्मुख कला र संस्कृतिहरू संकटमा परेका छन्। बाह्य संस्कृतिको प्रभाव, प्रविधिसँगको द्वन्द्व र नयाँ पुस्ताको घट्दो रुचि यसका प्रमुख कारण हुन्।

यद्यपि, यो चुनौतीलाई अवसरमा बदल्न सकिन्छ। दस्तावेजीकरण, नयाँ पुस्तालाई सीप हस्तान्तरण, कलालाई आर्थिक उपार्जनसँग जोड्ने र प्रविधिको सही सदुपयोग गर्ने जस्ता उपायहरू अपनाएर लोपोन्मुख कला र संस्कृतिलाई जोगाउन सकिन्छ। आधुनिकतासँग सन्तुलन कायम गर्दै आफ्नै मौलिकतालाई नबिर्सनु आजको आवश्यकता हो। सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षणले राष्ट्रिय पहिचान जोगाउनुुका साथै पर्यटन प्रबर्धन, आर्थिक विकास र सामाजिक एकतालाई पनि बलियो बनाउँछ। सरकार, समुदाय, कलाकार, नागरिक समाज र प्रत्येक व्यक्तिले आ-आफ्नो भूमिका निभाएर मात्र हाम्रो

अमूल्य सांस्कृतिक धरोहरलाई संरक्षण गर्न सकिन्छ। भावी पुस्तालाई गौरवपूर्ण सांस्कृतिक विरासत हस्तान्तरण गर्नु हामी सबैको साझा जिम्मेवारी हो।

१४. शिक्षा प्रणालीमा सुधारको आवश्यकता:

शिक्षा प्रणालीमा सुधारको आवश्यकता: वर्तमान प्रणालीका कमीकमजोरी, व्यावहारिक शिक्षाको महत्त्व, र भविष्यमा अपरिहार्य हुने शैक्षिक सुधारहरूको विश्लेषण।

प्रस्तावना

शिक्षा कुनै पनि राष्ट्रको मेरुदण्ड हो, जसले व्यक्तिको जीवनस्तर उकास्नुका साथै समाज र देशको समग्र विकासमा अतुलनीय योगदान पुऱ्याउँछ। एक सुदृढ र दूरदर्शी शिक्षा प्रणालीले मात्रै योग्य, सक्षम र नैतिकवान नागरिकहरू उत्पादन गर्न सक्छ। तर, वर्तमान नेपाली शिक्षा प्रणालीलाई नियाल्दा यसमा धेरै कमीकमजोरीहरू देखिन्छन्, जसले विद्यार्थीहरूलाई आत्मनिर्भर र प्रतिस्पर्धी बनाउन सकेको छैन। यसले गर्दा शिक्षित युवाहरूमा बेरोजगारीको समस्या बढेको छ र देशले दक्ष जनशक्तिको अभाव झेल्नुपरेको छ। यस निबन्धमा हामी 'वर्तमान शिक्षा प्रणालीका कमीकमजोरीहरू', 'व्यावहारिक शिक्षाको महत्त्व', र 'भविष्यका लागि आवश्यक शैक्षिक सुधारहरू' बारे विस्तृत रूपमा छलफल गर्नेछौं।

क. वर्तमान शिक्षा प्रणालीका कमीकमजोरीहरू

नेपालको शिक्षा प्रणालीले शताब्दीयौंदेखि चल्दै आएको परम्परागत ढाँचालाई पूर्ण रूपमा त्याग्न सकेको छैन। यसका धेरै पक्षहरूमा सुधारको खाँचो देखिन्छ।

अ. सैद्धान्तिक र घोकाउ शिक्षामा जोड

हाम्रो शिक्षा प्रणालीको सबैभन्दा ठूलो कमजोरी भनेको 'सैद्धान्तिक ज्ञानमा मात्रै बढी जोड' दिनु हो। विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकमा भएका कुराहरू घोकेर परीक्षामा लेख्न मात्रै सिकाइन्छ। उनीहरूले पढेका कुरालाई व्यवहारमा कसरी लागू गर्ने भन्ने सिकाइँदैन। यसले गर्दा विद्यार्थीहरूले डिग्री त प्राप्त गर्छन्, तर जीवनका वास्तविक चुनौतीहरूलाई सामना गर्न सक्ने व्यावहारिक सीपको अभाव हुन्छ। घोकाउ प्रणालीले विद्यार्थीको सृजनशीलता, आलोचनात्मक चिन्तन र समस्या समाधान गर्ने क्षमतालाई कमजोर बनाउँछ।

आ. परीक्षाकेन्द्रित प्रणाली

वर्तमान शिक्षा प्रणाली अत्यधिक 'परीक्षाकेन्द्रित' छ। विद्यार्थीको योग्यता र क्षमतालाई केवल केही घण्टाको परीक्षामा प्राप्त गरेको अंकको आधारमा मूल्याङ्कन गरिन्छ। यसले गर्दा विद्यार्थीहरू वर्षभरि ज्ञान आर्जनमा भन्दा पनि परीक्षामा राम्रो अंक ल्याउनका लागि मात्रै पढ्छन्। घोकाउ प्रवृत्ति बढ्नुको मुख्य कारण पनि यही हो। परीक्षा प्रणालीमा सुधार नआएसम्म विद्यार्थीको वास्तविक क्षमताको पहिचान हुन सक्दैन।

इ. गुणस्तरीय शिक्षकको अभाव र शिक्षण विधिमा परम्परागतता

धेरै विद्यालय र कलेजहरूमा 'गुणस्तरीय शिक्षकको अभाव' छ। योग्य र तालिमप्राप्त शिक्षकहरूलाई आकर्षित गर्न सकिएको छैन। साथै, उपलब्ध शिक्षकहरूले पनि प्रायः परम्परागत शिक्षण विधिहरू नै अपनाउँछन्, जहाँ विद्यार्थीहरूलाई सक्रिय रूपमा सहभागी गराइँदैन। आधुनिक शिक्षण प्रविधि र विधाहरूको प्रयोगमा कमीले गर्दा विद्यार्थीहरूले नयाँ कुरा सिक्ने अवसरबाट वञ्चित भएका छन्।

ई. पूर्वाधारको कमी र असमान पहुँच

विशेषगरी ग्रामीण क्षेत्रका सामुदायिक विद्यालयहरूमा 'भौतिक पूर्वाधारको कमी' देखिन्छ। पर्याप्त कक्षाकोठा, फर्निचर, पुस्तकालय, प्रयोगशाला र प्रविधिको अभाव छ। यसका साथै, गुणस्तरीय शिक्षामा 'समान पहुँचको अभाव' पनि छ। सहरी क्षेत्रका निजी विद्यालयहरूमा महँगो शुल्क तिरेर पढ्न सक्ने विद्यार्थीहरूले राम्रो शिक्षा पाउँछन् भने, ग्रामीण र आर्थिक रूपमा विपन्न परिवारका बालबालिकाहरू गुणस्तरीय शिक्षाबाट वञ्चित छन्।

उ. बेरोजगारी र सीपको अभाव

वर्तमान शिक्षा प्रणालीले लाखौं शिक्षित युवाहरू उत्पादन गरे पनि उनीहरूले श्रम बजारमा आवश्यक 'सीप र दक्षता' नहुँदा 'बेरोजगार' बन्न बाध्य छन्। शिक्षाले रोजगारीको ग्यारेन्टी गर्न नसक्दा युवाहरूमा निराशा बढेको छ र विदेश पलायनको प्रवृत्ति बढेको छ।

ख. व्यावहारिक शिक्षाको महत्त्व

वर्तमान शिक्षा प्रणालीका कमीकमजोरीहरूलाई समाधान गर्न 'व्यावहारिक शिक्षा' को महत्वलाई बुझ्नु र यसलाई पाठ्यक्रममा समावेश गर्नु अपरिहार्य छ।

व्यावहारिक शिक्षाले विद्यार्थीहरूलाई ज्ञानलाई व्यवहारमा लागू गर्न सिकाउँछ र उनीहरूलाई आत्मनिर्भर बनाउँछ।

अ. सीप विकास र रोजगारी सिर्जना

व्यावहारिक शिक्षाले विद्यार्थीहरूमा 'सीप विकास' मा जोड दिन्छ। सैद्धान्तिक ज्ञानसँगै उनीहरूलाई कुनै खास पेशा वा क्षेत्रमा आवश्यक पर्ने प्राविधिक तथा व्यावसायिक सीपहरू सिकाइन्छ। यसले विद्यार्थीहरूलाई भविष्यमा रोजगारी प्राप्त गर्न वा आफैं रोजगारी सिर्जना गर्न सक्षम बनाउँछ। उदाहरणका लागि, कृषि, पर्यटन, सूचना प्रविधि, प्लम्बिङ, इलेक्ट्रोनिक्स जस्ता क्षेत्रमा व्यावसायिक तालिम दिँदा विद्यार्थीहरूले पढाइ सकेपछि सीधै काम गर्न सक्छन्।

आ. समस्या समाधान गर्ने क्षमताको विकास

व्यावहारिक शिक्षाले विद्यार्थीहरूलाई वास्तविक जीवनका 'समस्याहरूलाई समाधान गर्न' सिकाउँछ। पुस्तकीय ज्ञान मात्र घोकाउनुको सट्टा उनीहरूलाई केस स्टडी, परियोजना कार्य र फिल्ड भिजिटमार्फत वास्तविक समस्याहरूको विश्लेषण गर्न र त्यसको समाधान खोज्न प्रेरित गरिन्छ। यसले विद्यार्थीहरूको आलोचनात्मक चिन्तन र निर्णय क्षमतालाई बढाउँछ।

इ. सृजनशीलता र नवप्रवर्तनमा प्रोत्साहन

सैद्धान्तिक शिक्षाले विद्यार्थीको सृजनशीलतालाई सीमित गर्छ भने, व्यावहारिक शिक्षाले 'सृजनशीलता र नवप्रवर्तन (Innovation)' लाई प्रोत्साहन गर्छ। विद्यार्थीहरूलाई नयाँ विचारहरू सिर्जना गर्न, प्रयोग गर्न र त्यसबाट सिक्नका लागि स्वतन्त्रता दिइन्छ। यसले उनीहरूमा उद्यमी बन्ने भावनाको विकास गर्छ।

ई. आत्मविश्वास र आत्मनिर्भरता

व्यावहारिक सीपहरू हासिल गर्दा विद्यार्थीहरूमा 'आत्मविश्वास' बढ्छ। उनीहरूले आफू कुनै पनि काम गर्न सक्षम छु भन्ने महसुस गर्छन्। यसले उनीहरूलाई शिक्षा पूरा गरेपछि जागिरको पछि लाग्नुको सट्टा 'आत्मनिर्भर' बन्न र आफ्नै व्यवसाय सुरु गर्न प्रेरित गर्छ।

उ. समाजसँगको सम्बन्ध

व्यावहारिक शिक्षाले विद्यार्थीहरूलाई समाजसँग जोड्छ। उनीहरूले आफ्नो सीप र ज्ञानलाई समाजको हितका लागि कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा सिक्छन्। यसले समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन मद्दत गर्छ।

ग. भविष्यका लागि आवश्यक शैक्षिक सुधारहरू

वर्तमान शिक्षा प्रणालीका कमीकमजोरीहरूलाई सम्बोधन गर्दै नेपालको शैक्षिक भविष्य उज्ज्वल बनाउनका लागि केही महत्वपूर्ण सुधारहरू आवश्यक छन्।

अ. पाठ्यक्रमको पुनर्संरचना

- श्रम बजारको माग अनुसारको पाठ्यक्रम: पाठ्यक्रमलाई 'श्रम बजारको माग' अनुसार समय-सापेक्ष बनाउनुपर्छ। उद्योग, व्यापार र सेवा क्षेत्रका विशेषज्ञहरूसँगको समन्वयमा पाठ्यक्रम विकास गर्नुपर्छ।

- व्यावहारिक र सीपमूलक विषयमा जोड: सैद्धान्तिक विषयका साथै 'व्यावहारिक र सीपमूलक विषयहरूलाई' अनिवार्य बनाउनुपर्छ। विद्यार्थीको उमेर र रुचि अनुसार व्यावसायिक तालिमहरूलाई विभिन्न तहमा समावेश गर्नुपर्छ।

- सृजनशीलता र आलोचनात्मक चिन्तनमा जोड: घोकाउ प्रणालीलाई अन्त्य गरी विद्यार्थीको 'सृजनशीलता, समस्या समाधान गर्ने क्षमता र आलोचनात्मक चिन्तन' विकास गर्ने विधिहरूलाई पाठ्यक्रममा समावेश गर्नुपर्छ।

आ. शिक्षण विधि र शिक्षकको विकास

- शिक्षकको क्षमता विकास: शिक्षकहरूको 'क्षमता विकास' का लागि नियमित तालिम र कार्यशाला सञ्चालन गर्नुपर्छ। उनीहरूलाई आधुनिक शिक्षण विधि, प्रविधिको प्रयोग र विद्यार्थी-केन्द्रित शिक्षणका बारेमा तालिम दिनुपर्छ।

- प्रविधिको प्रयोग: कक्षाकोठामा प्रविधिको प्रयोग लाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ। स्मार्ट बोर्ड, प्रोजेक्टर, कम्प्युटर र इन्टरनेटको पहुँच बढाएर शिक्षण प्रक्रियालाई अझै प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ।

- शिक्षकलाई प्रोत्साहन र सम्मान: योग्य शिक्षकहरूलाई पेशामा आकर्षित गर्नका लागि उनीहरूलाई उचित पारिश्रमिक, अवसर र सम्मान दिनुपर्छ।

इ. परीक्षा प्रणालीमा सुधार

- निरन्तर मूल्याङ्कन प्रणाली: विद्यार्थीको मूल्याङ्कन केवल अन्तिम परीक्षाको आधारमा मात्र नभई निरन्तर मूल्याङ्कन प्रणाली (Continuous Assessment) लागू गर्नुपर्छ। परियोजना कार्य, गृहकार्य, कक्षा सहभागिता र व्यवहारलाई पनि मूल्याङ्कनको आधार बनाउनुपर्छ।

- सीप र ज्ञानमा आधारित परीक्षा: परीक्षा प्रणालीलाई सीप र ज्ञानमा आधारित बनाउनुपर्छ, जहाँ विद्यार्थीको घोक्ने क्षमताको सट्टा बुझ्ने र प्रयोग गर्ने क्षमताको परीक्षण होस्।

ई. भौतिक पूर्वाधार र प्रविधिमैत्री शिक्षा

- पर्याप्त पूर्वाधार विकास: सबै विद्यालय र कलेजहरूमा 'पर्याप्त भौतिक पूर्वाधार' (कक्षाकोठा, प्रयोगशाला, पुस्तकालय, खेलमैदान) को व्यवस्था गर्नुपर्छ।

- डिजिटल साक्षरता र पहुँच: विद्यार्थीहरूलाई 'डिजिटल साक्षर' बनाउनुपर्छ। हरेक विद्यालयमा कम्प्युटर र इन्टरनेटको पहुँच पुऱ्याउनुपर्छ ताकि उनीहरू डिजिटल युगका चुनौतीहरूलाई सामना गर्न सक्षम होऊन्।

- शिक्षामा लगानी बढाउने: शिक्षा क्षेत्रमा राज्यको लगानी बढाउनुपर्छ। बजेटको ठूलो हिस्सा शिक्षा क्षेत्रमा विनियोजन गरी यसको उचित सदुपयोग गर्नुपर्छ।

उ. विद्यालय र उद्योग/व्यवसायको सहकार्य

- प्रशिक्षार्थी कार्यक्रम (Internship): विद्यालय र कलेजहरूले उद्योग तथा व्यवसायिक संस्थाहरूसँग सहकार्य गरी विद्यार्थीहरूका लागि प्रशिक्षार्थी कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ। यसले विद्यार्थीहरूलाई वास्तविक कार्य अनुभव प्राप्त गर्न मद्दत गर्छ।

- बजारको आवश्यकता अनुसारको तालिम: उद्योगहरूको आवश्यकता अनुसारको तालिम कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ ताकि शिक्षित जनशक्तिले सीधै रोजगारी पाउन सकोस्।

उपसंहार

नेपालको शिक्षा प्रणालीमा तत्काल सुधारको आवश्यकता छ। वर्तमान प्रणालीका कमीकमजोरीहरू, विशेषगरी घोकाउ शिक्षा, परीक्षाकेन्द्रित दृष्टिकोण र व्यावहारिक सीपको अभावले हाम्रो युवा पुस्तालाई बेरोजगार र निराश बनाएको छ। यसलाई सम्बोधन गर्दै, व्यावहारिक शिक्षाको महत्त्व लाई आत्मसात् गर्नु अपरिहार्य छ।

भविष्यका लागि आवश्यक शैक्षिक सुधारहरू जस्तै, समय-सापेक्ष पाठ्यक्रमको पुनर्संरचना, शिक्षकको क्षमता विकास, परीक्षा प्रणालीमा सुधार, भौतिक पूर्वाधारको विकास र उद्योगसँगको सहकार्यले मात्रै गुणस्तरीय शिक्षा प्रदान गर्न सकिन्छ। शिक्षाले विद्यार्थीलाई केवल डिग्री मात्र होइन, आत्मनिर्भर बन्ने सीप, सृजनशील सोच र समस्या समाधान गर्ने क्षमता पनि दिनुपर्छ। जब हाम्रो शिक्षा प्रणालीले देशको आवश्यकता अनुसार दक्ष र प्रतिस्पर्धी नागरिक उत्पादन गर्न सक्छ, तब मात्र नेपाली युवाहरूको भविष्य सुरक्षित हुनेछ र देशले समृद्धिको बाटो पहिल्याउनेछ।

१५. स्मार्ट शहरको परिकल्पना र चुनौती:

नेपालमा स्मार्ट सहर, पूर्वाधारका चुनौती, र दिगोपनाबारे विचार गरौँ।

प्रस्तावना

आजको द्रुत सहरीकरणको युगमा ‘स्मार्ट शहर’ को अवधारणा विश्वभर लोकप्रिय बन्दै गएको छ। प्रविधि र दिगो विकासका सिद्धान्तहरूलाई आत्मसात् गर्दै शहरी जीवनलाई अझ सहज, सुरक्षित र कुशल बनाउने लक्ष्यका साथ स्मार्ट शहरहरूको परिकल्पना गरिएको हो। नेपाल पनि सहरीकरणको तीव्र दबाबमा रहेकाले यहाँ पनि स्मार्ट शहरको अवधारणाले महत्व पाएको छ। तर, नेपालजस्तो विकासोन्मुख देशमा स्मार्ट शहरको परिकल्पना गर्नु र त्यसलाई यथार्थमा परिणत गर्नु आफैँमा चुनौतीपूर्ण कार्य हो। यस निबन्धमा हामी नेपालमा ‘स्मार्ट शहरको अवधारणा’, यसका लागि आवश्यक ‘पूर्वाधार विकासका चुनौतीहरू’, र यसको ‘दिगोपना’ कसरी सुनिश्चित गर्न सकिन्छ भन्नेबारे विस्तृत रूपमा छलफल गर्नेछौं।

क. नेपालमा स्मार्ट शहरको अवधारणा

स्मार्ट शहर एउटा यस्तो शहरी क्षेत्र हो जहाँ आधुनिक प्रविधि, विशेषगरी सूचना तथा सञ्चार प्रविधि (ICT) को प्रयोग गरेर नागरिकहरूको जीवनस्तर सुधार गरिन्छ, स्रोतहरूको कुशल व्यवस्थापन गरिन्छ र दिगो विकासलाई प्रबर्धन गरिन्छ। नेपालमा स्मार्ट शहरको अवधारणा तुलनात्मक रूपमा नयाँ भए पनि यसको आवश्यकता र सम्भाव्यतालाई महसुस गर्न थालिएको छ।

अ. स्मार्ट शहरका प्रमुख आयामहरू

स्मार्ट शहरका विभिन्न आयामहरू हुन्छन्, जसले शहरी जीवनलाई समग्र रूपमा उन्नत बनाउँछन्:

- स्मार्ट शासन (Smart Governance): डिजिटल प्रविधिको प्रयोग गरी पारदर्शी, जवाफदेही र नागरिकमैत्री शासन व्यवस्था। जस्तै: अनलाइन सेवाहरू, गुनासो सुनुवाइ प्रणाली।

- स्मार्ट पूर्वाधार (Smart Infrastructure): यातायात, ऊर्जा, पानी, सरसफाइ जस्ता आधारभूत पूर्वाधारमा प्रविधिको प्रयोग। जस्तै: स्मार्ट ग्रिड, स्मार्ट मिटर, सेन्सरमा आधारित पार्किङ।

- स्मार्ट अर्थव्यवस्था (Smart Economy): रोजगारी सिर्जना, लगानी आकर्षण र नवप्रवर्तनलाई प्रोत्साहन गर्ने वातावरण।

- स्मार्ट वातावरण (Smart Environment): वातावरणीय दिगोपनामा जोड दिने, प्रदूषण नियन्त्रण गर्ने र हरियाली प्रबर्धन गर्ने। जस्तै: स्मार्ट फोहोर व्यवस्थापन, वायु गुणस्तर निगरानी।

- स्मार्ट जनजीवन (Smart Living): शिक्षा, स्वास्थ्य, सुरक्षा र मनोरञ्जनमा प्रविधिको प्रयोग गरी जीवनस्तर सुधार गर्ने।

- स्मार्ट गतिशीलता (Smart Mobility): यातायात प्रणालीलाई कुशल, सुरक्षित र वातावरणमैत्री बनाउने। जस्तै: ट्राफिक व्यवस्थापनका लागि सेन्सर, सार्वजनिक यातायातको डिजिटल निगरानी।

आ. नेपालमा स्मार्ट शहरको आवश्यकता

नेपालमा तीव्र गतिमा भइरहेको ‘सहरीकरण’ ले पूर्वाधारमा ठूलो दबाब सिर्जना गरेको छ। अव्यवस्थित बस्ती विकास, ट्राफिक जाम, फोहोरमैला व्यवस्थापनको समस्या, खानेपानीको अभाव र वायु प्रदूषण जस्ता समस्याहरूले शहरी जीवनलाई कष्टकर बनाइरहेका छन्। यी समस्याहरूलाई समाधान गर्न र व्यवस्थित सहरी विकासका लागि स्मार्ट शहरको अवधारणा एक महत्वपूर्ण विकल्पका रूपमा देखिएको छ। यसले शहरी सेवाहरूलाई कुशल बनाउन, स्रोतहरूको सदुपयोग गर्न र नागरिकहरूको जीवनलाई सहज बनाउन मद्दत गर्छ।

इ. सरकारको परिकल्पना

नेपाल सरकारले विभिन्न शहरहरूलाई स्मार्ट शहरका रूपमा विकास गर्ने घोषणा गरेको छ। बुटवल, धरान, लुम्बिनी, जनकपुर, निजगढ लगायतका शहरहरूलाई स्मार्ट शहरका रूपमा विकास गर्ने योजना अघि सारिएको छ। यद्यपि, यी योजनाहरू अझै प्रारम्भिक चरणमा नै छन् र यसको कार्यान्वयनका लागि ठूला चुनौतीहरू बाँकी छन्।

ख. पूर्वाधार विकासका चुनौतीहरू

नेपालमा स्मार्ट शहरको परिकल्पना गर्नु एउटा कुरा हो, तर त्यसलाई यथार्थमा परिणत गर्नका लागि 'पूर्वाधार विकासमा' थुप्रै जटिल चुनौतीहरू छन्।

अ. अपर्याप्त वित्तीय स्रोत

स्मार्ट शहरको विकासका लागि 'अत्यधिक वित्तीय स्रोत' को आवश्यकता पर्छ। प्रविधिमा आधारित पूर्वाधार निर्माण, सेन्सर, क्यामेरा, डिजिटल प्रणालीको स्थापना र त्यसको मर्मतसम्भारका लागि ठूलो लगानी चाहिन्छ। नेपालको सीमित बजेट र वैदेशिक सहायतामाथिको निर्भरताका कारण यति ठूलो लगानी जुटाउनु एउटा प्रमुख चुनौती हो। निजी क्षेत्रको सहभागिता र अन्तर्राष्ट्रिय लगानी आकर्षित गर्नु आवश्यक छ, तर यसका लागि लगानीमैत्री वातावरण र स्पष्ट नीतिगत स्थिरताको अभाव छ।

आ. प्रविधिको अभाव र दक्ष जनशक्तिको कमी

स्मार्ट शहरका लागि अत्याधुनिक सूचना तथा सञ्चार प्रविधि (ICT) को प्रयोग अपरिहार्य हुन्छ। नेपालमा प्रविधिको पहुँच, गुणस्तर र उपलब्धता अझै पनि पर्याप्त छैन। ग्रामीण क्षेत्रमा इन्टरनेटको पहुँच सीमित छ भने सहरी क्षेत्रमा पनि उच्च गतिको र भरपर्दो इन्टरनेट सेवाको अभाव छ। यसका साथै, स्मार्ट शहरका लागि आवश्यक पूर्वाधारको डिजाइन, निर्माण, सञ्चालन र मर्मतसम्भार गर्न सक्ने 'दक्ष जनशक्तिको कमी' छ। प्रविधि विशेषज्ञ, डाटा वैज्ञानिक, शहरी योजनाकार र परियोजना व्यवस्थापकहरूको अभावले कार्यान्वयनमा बाधा पुग्छ।

इ. अव्यवस्थित सहरीकरण र भूमिको अभाव

नेपालमा अव्यवस्थित सहरीकरण एउटा ठूलो समस्या हो। अधिकांश शहरहरू योजनाबद्ध रूपमा विकास भएका छैनन्। साँघुरा सडक, अव्यवस्थित बस्ती, पुराना संरचनाहरू र जग्गाको खण्डीकरणले गर्दा 'नयाँ पूर्वाधार विकास गर्न र स्मार्ट प्रणाली लागू गर्न' कठिन हुन्छ। स्मार्ट शहरका लागि आवश्यक पर्ने खुला ठाउँ, हरियाली क्षेत्र र व्यवस्थित बसोबासका लागि 'भूमिको अभाव' छ। जग्गा प्राप्ति र मुआब्जा वितरण पनि जटिल प्रक्रिया हो।

ई. कानूनी र नीतिगत अस्पष्टता

स्मार्ट शहरको विकासका लागि स्पष्ट कानूनी र नीतिगत खाका को अभाव छ। शहरी विकास नीति, जग्गा नीति, प्रविधि नीति र दिगो विकाससम्बन्धी नीतिहरूमा स्पष्टता नहुँदा परियोजना कार्यान्वयनमा बाधा पुग्छ। विभिन्न निकायबीचको समन्वयको कमी र राजनीतिक इच्छाशक्तिको अभावले पनि समस्या सिर्जना गर्छ।

उ. सुरक्षा र गोपनीयताको चिन्ता

स्मार्ट शहरमा व्यापक रूपमा डाटा संकलन र प्रयोग हुन्छ। यसले नागरिकहरूको 'गोपनीयता र सुरक्षा' माथि प्रश्न उठाउँछ। व्यक्तिगत डाटाको दुरुपयोग हुन सक्ने खतरा, साइबर आक्रमणको जोखिम र नागरिकको निगरानीको चिन्ताले गर्दा प्रविधिमा आधारित प्रणालीहरू लागू गर्न चुनौती आउन सक्छ।

ग. स्मार्ट शहरको दिगोपना

स्मार्ट शहरको परिकल्पना गर्नु मात्र पर्याप्त छैन, त्यसको 'दिगोपना' सुनिश्चित गर्नु पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण छ। दिगोपना भन्नाले वातावरणीय, सामाजिक र आर्थिक पक्षहरूमा सन्तुलन कायम गर्दै भावी पुस्ताका लागि पनि शहरलाई उपयोगी बनाइराख्नु हो।

अ. वातावरणीय दिगोपना

- हरित प्रविधि र ऊर्जा दक्षता: स्मार्ट शहरहरूले 'हरित प्रविधि' र 'नवीकरणीय ऊर्जा' (सौर्य, वायु ऊर्जा) को प्रयोगलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ। भवनहरूमा ऊर्जा दक्षताका मापदण्ड लागू गर्ने, स्मार्ट ग्रिड प्रणाली प्रयोग गर्ने र फोहोरबाट ऊर्जा उत्पादन गर्ने प्रविधि अपनाउनुपर्छ।

- फोहोरमैला र पानी व्यवस्थापन: 'स्मार्ट फोहोरमैला व्यवस्थापन प्रणाली' (जस्तै: सेन्सरमा आधारित डस्टबिन, फोहोर पृथकीकरण) लागू गर्ने र 'पानीको कुशल व्यवस्थापन' (जस्तै: वर्षाको पानी संकलन, पानीको पुनःप्रयोग, चुहावट नियन्त्रण) गर्ने। यसले वातावरणीय प्रदूषण कम गरी प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण गर्छ।

- हरियाली प्रबर्धन: शहरभित्र पार्क, बगैँचा र खुला हरियाली क्षेत्रहरू बढाउनुपर्छ। यसले वायु प्रदूषण कम गर्न, शहरी तापक्रम नियन्त्रण गर्न र नागरिकको जीवनस्तर सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

आ. सामाजिक दिगोपना

- समावेशी विकास: स्मार्ट शहरले सबै वर्गका नागरिकहरूको हितलाई ध्यानमा राख्नुपर्छ। प्रविधिको प्रयोगबाट 'डिजिटल डिभाइड (Digital Divide)' लाई कम गर्ने र अशक्त, वृद्धवृद्धा र आर्थिक रूपमा कमजोर वर्गका लागि पनि पहुँचयोग्य सेवाहरू सुनिश्चित गर्नुपर्छ।

- नागरिक सहभागिता: स्मार्ट शहरको योजना र कार्यान्वयनमा 'नागरिकहरूको सक्रिय सहभागिता' लाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ। उनीहरूको आवश्यकता र सुझावलाई सम्बोधन गर्दा परियोजनाको स्वामित्व र स्वीकार्यता बढ्छ।

- सांस्कृतिक संरक्षण: आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गर्दा परम्परागत कला, संस्कृति र सम्पदाको संरक्षणमा पनि ध्यान दिनुपर्छ। शहरी विकासले सांस्कृतिक पहिचानलाई मेटाउनु हुँदैन।

इ. आर्थिक दिगोपना

- दीर्घकालीन लगानी: स्मार्ट शहरको पूर्वाधार र प्रविधिमा गरिने लगानी 'दीर्घकालीन लाभ' दिने खालको हुनुपर्छ। निजी क्षेत्रको लगानीलाई आकर्षित गर्दै सार्वजनिक-निजी साझेदारी (PPP) मोडलमा परियोजनाहरू सञ्चालन गर्नुपर्छ।

- रोजगारी सिर्जना: स्मार्ट शहरको विकासले स्थानीय स्तरमा 'नयाँ रोजगारीका अवसरहरू' सिर्जना गर्नुपर्छ। यसले स्थानीय अर्थतन्त्रलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ।

- राजस्व संकलन: स्थानीय सरकारले सेवा शुल्क, कर र अन्य माध्यमबाट राजस्व संकलन गरी स्मार्ट शहरको सञ्चालन र मर्मतसम्भारका लागि आवश्यक वित्तीय स्रोत जुटाउन सक्षम हुनुपर्छ।

उपसंहार

नेपालमा स्मार्ट शहरको परिकल्पना अव्यवस्थित सहरीकरणका चुनौतीहरूलाई सम्बोधन गर्नका लागि एक आशाको किरण हो। व्यवस्थित, प्रविधिमैत्री र दिगो शहरहरूको निर्माणले नागरिकहरूको जीवनस्तर सुधार्न र राष्ट्रिय विकासलाई गति दिन सक्छ।

तर, यो परिकल्पनालाई यथार्थमा परिणत गर्नका लागि अत्यन्तै चुनौतीपूर्ण पूर्वाधार विकासका कार्यहरू अगाडि छन्। अपर्याप्त वित्तीय स्रोत, प्रविधिको अभाव, दक्ष

जनशक्तिको कमी, अव्यवस्थित सहरीकरण र कानूनी अस्पष्टता जस्ता समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्नु आवश्यक छ। यी चुनौतीहरूलाई चिर्दै अगाडि बढ्नका लागि स्पष्ट नीति, बलियो राजनीतिक इच्छाशक्ति, सार्वजनिक-निजी साझेदारी र नागरिकहरूको सक्रिय सहभागिता अपरिहार्य छ।

स्मार्ट शहरको दिगोपना सुनिश्चित गर्नका लागि वातावरणीय, सामाजिक र आर्थिक पक्षहरूमा सन्तुलन कायम गर्नु महत्वपूर्ण छ। हरित प्रविधिको प्रयोग, कुशल स्रोत व्यवस्थापन, समावेशी विकास, नागरिक सहभागिता र दीर्घकालीन आर्थिक योजनाहरूले मात्र स्मार्ट शहरको अवधारणालाई सफल बनाउन सक्छ। यसरी, हामीले परिकल्पना गरेका स्मार्ट शहरहरू केवल प्रविधिको प्रयोगस्थल मात्र नभई, मानवमैत्री, दिगो र समृद्ध भविष्यका आधार बन्न सक्छन्।

१६. महिला सशक्तीकरण र लैङ्गिक समानता

नेपाली समाजमा महिलाको अवस्था, सशक्तीकरणका प्रयासहरू, र लैङ्गिक समानता प्राप्तिका लागि अझै गर्नुपर्ने कार्यहरूबारे चर्चा गरौँ।

प्रस्तावना

महिला सशक्तीकरण र लैङ्गिक समानता आजको २१ औं शताब्दीमा कुनै पनि सभ्य समाजका लागि अपरिहार्य आधारस्तम्भ हुन्। कुनै पनि राष्ट्रको समग्र विकास तबसम्म सम्भव छैन जबसम्म समाजको आधा हिस्सा ओगटेका महिलाहरूलाई हरेक क्षेत्रमा समान अवसर र अधिकार प्रदान गरिँदैन। नेपालमा सदियौँदेखि पितृसत्तात्मक सोच र सामाजिक परम्पराका कारण महिलाहरू विभिन्न प्रकारका विभेद र असमानताबाट पीडित छन्। यद्यपि, पछिल्ला केही दशकयता महिला सशक्तीकरणका लागि विभिन्न प्रयासहरू भएका छन् र यसले केही सकारात्मक परिवर्तनहरू पनि ल्याएको छ। यस निबन्धमा हामी नेपाली समाजमा महिलाको वर्तमान अवस्था, महिला सशक्तीकरणका लागि भएका प्रयासहरू, र लैङ्गिक समानता प्राप्तिका लागि अझै गर्नुपर्ने कार्यहरूबारे विस्तृत रूपमा छलफल गर्नेछौं।

क. नेपाली समाजमा महिलाको अवस्था

नेपाली समाजमा महिलाको अवस्था विविधतापूर्ण भए पनि समग्रमा उनीहरू अझै पनि विभिन्न प्रकारका असमानता र चुनौतीहरूको सामना गरिरहेका छन्।

अ. पितृसत्तात्मक संरचना र सामाजिक विभेद

नेपाली समाजको मूल संरचना पितृसत्तात्मक छ, जहाँ पुरुषलाई परिवार र समाजको सर्वेसर्वा मानिन्छ। यसका कारण महिलाहरूले जन्मदेखि नै विभेद भोग्नुपर्ने अवस्था छ। छोरालाई प्राथमिकता दिइने, छोरीलाई शिक्षा र पोषणमा कम ध्यान दिइने, सम्पत्तिमाथि अधिकार नहुने र सामाजिक निर्णय प्रक्रियामा महिलाको भूमिका गौण हुने जस्ता समस्याहरू व्याप्त छन्। बालविवाह, दाइजो प्रथा, बोक्सीको आरोप जस्ता कुरीतिहरूले पनि महिलाको जीवनलाई कष्टकर बनाएका छन्।

आ. शिक्षा र स्वास्थ्यमा असमान पहुँच

नेपालमा महिलाको साक्षरता दर पुरुषको तुलनामा अझै कम छ, विशेषगरी ग्रामीण र दुर्गम क्षेत्रमा। शिक्षामा पहुँचको अभावले महिलाहरूलाई आर्थिक र सामाजिक रूपमा कमजोर बनाएको छ। त्यस्तै, महिलाहरूलाई स्वास्थ्य सेवामा पनि समान पहुँच छैन। प्रजनन स्वास्थ्य, पोषण र सरसफाइमा पर्याप्त ध्यान नदिँदा उनीहरू विभिन्न रोग र स्वास्थ्य समस्याबाट ग्रसित हुन्छन्।

इ. आर्थिक परनिर्भरता र श्रमको अवमूल्यन

धेरैजसो नेपाली महिलाहरू आर्थिक रूपमा पुरुषमाथि निर्भर छन्। उनीहरूले घरभित्र गर्ने काम (घरेलु काम, बालबालिकाको हेरचाह, खेतीपाती) लाई 'श्रम' का रूपमा गणना नगरिने र त्यसको अवमूल्यन गरिने प्रवृत्ति छ। बाहिर काम गर्ने महिलाहरूले पनि पुरुषको तुलनामा कम ज्याला पाउने र कार्यस्थलमा विभेदको सामना गर्नुपर्ने अवस्था छ। यसले महिलाहरूलाई आर्थिक रूपमा कमजोर र परनिर्भर बनाएको छ।

ई. राजनीतिक र निर्णय प्रक्रियामा न्यून सहभागिता

नेपालमा संविधानले महिलाका लागि केही प्रतिशत सिट आरक्षित गरे पनि राजनीतिक र निर्णय प्रक्रियामा महिलाको सहभागिता अझै पनि न्यून छ। शीर्ष नेतृत्वका पदहरूमा महिलाको उपस्थिति ज्यादै कम छ। यसले गर्दा महिलाका मुद्दाहरूलाई नीति निर्माण र कार्यान्वयनमा प्राथमिकता दिइँदैन।

उ. हिंसा र असुरक्षा

महिलाहरू शारीरिक, मानसिक, यौनिक र भावनात्मक हिंसा का शिकार हुने गरेका छन्। दाइजोको निहुँमा, बोक्सीको आरोपमा, वा लैङ्गिक विभेदका कारण उनीहरूमाथि हिंसा हुने गर्छ। कार्यस्थल, सार्वजनिक स्थल र घरभित्र समेत महिलाहरू असुरक्षित महसुस गर्छन्।

ख. महिला सशक्तीकरणका प्रयासहरू

नेपाली समाजमा महिलाको अवस्था सुधार गर्न र उनीहरूलाई सशक्त बनाउनका लागि विभिन्न स्तरमा महत्वपूर्ण प्रयासहरू भएका छन्।

अ. कानूनी र नीतिगत सुधारहरू

नेपालको संविधानले महिलाका लागि विभिन्न हक अधिकार सुनिश्चित गरेको छ। समान वंशजको हक, सम्पत्तिमा समान अधिकार, प्रजनन स्वास्थ्यको अधिकार र राज्यका हरेक निकायमा समानुपातिक समावेशीकरणको व्यवस्था गरिएका छन्। लैंगिक समानतासम्बन्धी विभिन्न ऐन-कानूनहरू निर्माण भएका छन् र महिला विरुद्धको हिंसा नियन्त्रणका लागि पनि कानूनी प्रावधानहरू बनाइएका छन्। यी कानूनी र नीतिगत सुधारहरूले महिला सशक्तीकरणका लागि मार्गप्रशस्त गरेका छन्।

आ. शिक्षामा पहुँच वृद्धि

महिला शिक्षालाई प्रोत्साहन गर्नका लागि सरकारले विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरेको छ। छात्रवृत्ति, छात्रालाई विद्यालय ल्याउने अभियान, निःशुल्क शिक्षा र महिला साक्षरता कार्यक्रमहरूले महिलाको साक्षरता दर बढाउन मद्दत गरेका छन्। अहिले धेरैजसो महिलाहरू विद्यालय र कलेजसम्म पुग्न सकेका छन्।

इ. आर्थिक सशक्तीकरणका कार्यक्रमहरू

महिलाहरूलाई आर्थिक रूपमा आत्मनिर्भर बनाउनका लागि विभिन्न प्रयासहरू भएका छन्। महिला लक्षित स्वरोजगार कार्यक्रम, लघुवित्त संस्थाहरूको विस्तार, सीप विकास तालिम र उद्यमशीलता विकासका कार्यक्रमहरूले महिलाहरूलाई आयआर्जनका अवसरहरू सिर्जना गर्न मद्दत पुऱ्याएका छन्। धेरै महिलाहरू कृषि, हस्तकला, सानो व्यापार र सेवा क्षेत्रमा संलग्न भई आर्थिक रूपमा सशक्त बन्दै गएका छन्।

ई. राजनीतिक र सामाजिक चेतना अभियान

महिला अधिकारवादी संघसंस्थाहरूले राजनीतिक र सामाजिक चेतना अभियानहरू सञ्चालन गरेका छन्। महिलाहरूलाई आफ्ना अधिकारबारे जानकारी गराउने, लैङ्गिक विभेदविरुद्ध आवाज उठाउन सिकाउने, र सामाजिक कुरीतिविरुद्ध संघर्ष गर्न उत्प्रेरित गर्ने कार्यहरू भएका छन्। यसले महिलाहरूमा आत्मविश्वास बढाएको छ र उनीहरूलाई सार्वजनिक जीवनमा सक्रिय हुन हौसला मिलेको छ।

उ. अन्तर्राष्ट्रिय समर्थन र प्रतिबद्धता

लैङ्गिक समानताका लागि नेपालले विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय सन्धि र महासन्धिहरूमा हस्ताक्षर गरेको छ। संयुक्त राष्ट्रसंघको दिगो विकास लक्ष्य (SDG) अन्तर्गत लैङ्गिक समानतालाई महत्वपूर्ण लक्ष्यका रूपमा राखिएको छ, जसले नेपाललाई पनि महिला सशक्तीकरणका लागि थप प्रतिबद्ध हुन प्रेरणा दिएको छ।

ग. लैङ्गिक समानता प्राप्तिका लागि अझै गर्नुपर्ने कार्यहरू

महिला सशक्तीकरणका लागि भएका प्रयासहरू सकारात्मक भए पनि लैङ्गिक समानताको लक्ष्य प्राप्त गर्नका लागि 'अझै धेरै कार्यहरू' गर्न बाँकी छ।

अ. कानूनको प्रभावकारी कार्यान्वयन र सामाजिक दृष्टिकोणमा परिवर्तन

बनेका 'कानूनहरूको प्रभावकारी कार्यान्वयन' हुन सकेको छैन। बालविवाह, दाइजो प्रथा र महिला हिंसाका घटनाहरूमा कानूनको सही प्रयोग नहुँदा पीडितले न्याय पाउन सकेका छैनन्। यसका साथै, 'पितृसत्तात्मक सामाजिक दृष्टिकोणमा परिवर्तन' ल्याउनु सबैभन्दा ठूलो चुनौती हो। जनचेतना कार्यक्रमहरूलाई घरपरिवार र समुदायस्तरसम्म पुऱ्याउनुपर्छ ताकि मानिसहरूको सोचाइमा मौलिक परिवर्तन आउन सकोस्।

आ. शिक्षा र स्वास्थ्यमा गुणस्तरीय पहुँच

महिलाका लागि शिक्षामा पहुँच मात्र होइन, 'गुणस्तरीय शिक्षा' को सुनिश्चितता आवश्यक छ। प्राविधिक र व्यावसायिक शिक्षामा महिलाको पहुँच बढाउनुपर्छ ताकि उनीहरू श्रम बजारमा प्रतिस्पर्धा गर्न सकून्। त्यस्तै, ग्रामीण र दुर्गम क्षेत्रमा पनि महिलाका लागि 'गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा' को सहज उपलब्धता सुनिश्चित गर्नुपर्छ। प्रजनन स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्यमा विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ।

इ. आर्थिक सशक्तीकरणमा थप जोड

महिलाहरूलाई केवल स्वरोजगार मात्र नभई ठूला व्यवसाय र उद्योगमा संलग्न हुन प्रोत्साहन गर्नुपर्छ। उनीहरूलाई 'वित्तीय स्रोतमा सहज पहुँच', बजारको ज्ञान र व्यावसायिक तालिमहरू उपलब्ध गराउनुपर्छ। पुरुष र महिलाबीचको ज्याला विभेदलाई अन्त्य गरी 'समान कामको समान ज्याला' सुनिश्चित गर्नुपर्छ।

ई. राजनीतिक प्रतिनिधित्व र निर्णय प्रक्रियामा बढोत्तरी

संविधानले आरक्षित गरेको सिट पर्याप्त भए पनि 'नेतृत्वदायी भूमिकामा महिलाको उपस्थिति बढाउनु' आवश्यक छ। राजनीतिक दलहरूले महिलाहरूलाई अवसर दिनुपर्छ र उनीहरूलाई निर्णय प्रक्रियामा सक्रिय रूपमा सहभागी गराउनुपर्छ। स्थानीय तहदेखि राष्ट्रिय तहसम्म महिलाको प्रतिनिधित्व अर्थपूर्ण बनाउनुपर्छ।

उ. महिला हिंसा नियन्त्रण र न्यायमा पहुँच

महिला हिंसा नियन्त्रणका लागि बनेका कानूनहरूलाई कडाइका साथ लागू गर्नुपर्छ। पीडितलाई सहज रूपमा न्यायमा पहुँच पुऱ्याउन फास्ट-ट्र्याक अदालत र विशेष अनुसन्धान इकाइहरूको स्थापना गर्नुपर्छ। घरभित्र हुने हिंसालाई पनि सार्वजनिक अपराधका रूपमा हेरी त्यसलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ। पुरुषहरूलाई पनि महिला अधिकार र लैङ्गिक समानताका बारेमा शिक्षित गर्नुपर्छ।

ऊ. सामाजिक सञ्जाल र सञ्चार माध्यमको सदुपयोग

सामाजिक सञ्जाल र सञ्चार माध्यमलाई लैङ्गिक समानताको पक्षमा जनमत सिर्जना गर्न प्रयोग गर्नुपर्छ। महिलालाई वस्तुका रूपमा प्रस्तुत गर्ने र रूढिवादी धारणालाई बढावा दिने सामग्रीलाई निरुत्साहित गर्नुपर्छ। सञ्चार माध्यमले महिलाका सफलताका कथाहरूलाई बढी प्राथमिकता दिनुपर्छ।

उपसंहार

नेपालमा महिला सशक्तीकरण र लैङ्गिक समानताको यात्रा अझै लामो छ। पितृसत्तात्मक सामाजिक संरचना, शिक्षा र स्वास्थ्यमा असमान पहुँच, आर्थिक परनिर्भरता र हिंसा जस्ता समस्याहरूले नेपाली महिलाको अवस्थालाई चुनौतीपूर्ण बनाएका छन्। यद्यपि, संविधानले सुनिश्चित गरेका अधिकारहरू, शिक्षा र आर्थिक सशक्तीकरणका प्रयासहरू र चेतना अभियानहरूले केही सकारात्मक परिवर्तन ल्याएका छन्।

तर, पूर्ण लैङ्गिक समानता प्राप्तिका लागि अझै धेरै गर्न बाँकी छ। कानूनको प्रभावकारी कार्यान्वयन, सामाजिक दृष्टिकोणमा मौलिक परिवर्तन, शिक्षा र स्वास्थ्यमा गुणस्तरीय पहुँच, आर्थिक सशक्तीकरणमा थप जोड, राजनीतिक प्रतिनिधित्वमा बढोत्तरी र महिला हिंसा नियन्त्रण नै यसका प्रमुख मार्ग हुन्। जबसम्म समाजको हरेक वर्ग र तहमा

महिला र पुरुष दुवैले समान अवसर, अधिकार र सम्मान पाउँदैनन्, तबसम्म राष्ट्रको समग्र विकासको परिकल्पना अपूर्ण रहन्छ। महिला सशक्तीकरण र लैङ्गिक समानताको लक्ष्य प्राप्त गर्नु कुनै एक पक्षको मात्र नभई समाजका हरेक सदस्यको साझा जिम्मेवारी हो। यसले मात्रै न्यायपूर्ण, समृद्ध र सभ्य नेपालको निर्माण गर्न सकिन्छ।

१७. मानसिक स्वास्थ्य: तनाव, डिप्रेसन र एन्जाइटीको प्रभाव तथा समाधानका उपायहरू

आजको द्रुत गतिको संसारमा शारीरिक स्वास्थ्यका बारेमा जति कुरा गरिन्छ, मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा भने त्यति खुलेर कुरा गरेको पाइँदैन। मानव जीवनका हरेक पक्षमा यसको गहिरो प्रभाव पर्ने भए पनि यसलाई बेवास्ता गरिन्छ वा सामान्यीकरण गरिन्छ। मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले हाम्रो भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक र सामाजिक कल्याणको अवस्थालाई बुझाउँछ। यसले हामी कसरी सोच्छौँ, महसुस गर्छौं र व्यवहार गर्छौं भन्ने कुरा निर्धारण गर्छ। जीवनका चुनौतीहरूलाई सामना गर्न, अरूसँग सम्बन्ध बनाउन र उत्पादक जीवन जिउनका लागि राम्रो मानसिक स्वास्थ्य अपरिहार्य छ। पछिल्लो समयमा आधुनिक जीवनशैलीको तनावका कारण डिप्रेसन र एन्जाइटी जस्ता समस्याहरू व्यापक रूपमा बढिरहेका छन्। यी समस्याहरूका बारेमा खुला बहस चलाउनु र समाधानका उपायहरू खोज्नु आजको आवश्यकता हो।

क. मानसिक स्वास्थ्य किन महत्वपूर्ण छ?

मानसिक स्वास्थ्य हाम्रो समग्र स्वास्थ्यको एउटा महत्वपूर्ण पाटो हो। यसलाई धेरैजसो बेवास्ता गरिने भए पनि यसको महत्व शारीरिक स्वास्थ्यभन्दा कम छैन। जसरी हामीलाई शारीरिक रूपमा स्वस्थ रहनका लागि सन्तुलित आहार र नियमित व्यायाम आवश्यक पर्छ, त्यसैगरी मानसिक रूपमा स्वस्थ रहनका लागि पनि विशेष हेरचाह र ध्यान दिनु जरुरी हुन्छ। हाम्रो दिमाग स्वस्थ भएन भने शरीर पनि स्वस्थ रहन सक्दैन।

जब हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ, तब हामी जीवनमा आउने उतारचढावहरूलाई सहजै सामना गर्न सक्छौँ। यसले हामीलाई समस्यासँग जुझ्न र चुनौतीहरूलाई अवसरमा बदल्न मद्दत गर्छ। यसका साथै, स्वस्थ दिमागले हाम्रो निर्णय गर्ने क्षमता लाई तीखो बनाउँछ, काममा ध्यान केन्द्रित गर्ने शक्ति बढाउँछ, र अरूसँगको सम्बन्ध लाई अझ मजबुत बनाउँछ। हामीले दैनिक जीवनका कार्यहरू कुशलतापूर्वक सम्पन्न गर्न र जीवनको हरेक पलमा आनन्द लिन मानसिक स्वास्थ्यले नै प्रेरणा दिन्छ।

तर, यदि मानसिक स्वास्थ्य कमजोर भयो भने त्यसले हाम्रो शारीरिक स्वास्थ्यमा पनि नकारात्मक असर पार्छ। मानसिक तनाव, चिन्ता वा डिप्रेसनले गर्दा निद्रा नलाग्ने,

शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घट्ने र फलस्वरूप विभिन्न शारीरिक रोगहरू लाग्ने सम्भावना बढ्छ। यसले गर्दा पाचन प्रणालीमा समस्या, मुटुसम्बन्धी रोग, टाउको दुखाइ जस्ता समस्याहरू देखिन सक्छन्। त्यसैले, मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य एकअर्काका पूरक हुन् र दुवैलाई समान महत्व दिनु अपरिहार्य छ।

ख. डिप्रेसनका आयामहरू

डिप्रेसन एउटा सामान्य तर गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो जसले व्यक्तिको महसुस गर्ने, सोच्ने र व्यवहार गर्ने तरिकालाई नकारात्मक असर पार्छ। यो केवल केही दिनको उदासीपन मात्र होइन, बरु यसले लामो समयसम्म व्यक्तिको जीवनलाई प्रभावित गर्न सक्छ।

लक्षणहरू: डिप्रेसनका मुख्य लक्षणहरूमा लगातार उदास महसुस हुनु, कुनै पनि कुरामा रुचि नलाग्नु, ऊर्जाको कमी महसुस हुनु, निद्रामा गडबडी (धेरै सुत्ने वा पटक्कै निद्रा नलाग्ने), भोकमा परिवर्तन (धेरै खाने वा पटक्कै नखाने), ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्नु, निराशा र मूल्यहीनताको भावना आउनु, र केही गम्भीर अवस्थामा आत्महत्याको विचार आउनु पर्छ।

कारणहरू: डिप्रेसनका कारणहरू विविध हुन्छन्। यसमा आनुवंशिक कारण, मस्तिष्क रसायनको असन्तुलन, तनावपूर्ण जीवन घटनाहरू (जस्तै: प्रियजन गुमाउनु, सम्बन्धविच्छेद, जागिर गुमाउनु), दीर्घकालीन रोगहरू, बाल्यकालका नराम्रा अनुभवहरू, र सामाजिक एक्लोपना आदि प्रमुख छन्। आधुनिक जीवनशैलीको बढ्दो प्रतिस्पर्धा, आर्थिक दबाब र सामाजिक सञ्जालको अत्यधिक प्रयोगले पनि यसलाई बढावा दिएको पाइन्छ।

ग. एन्जाइटी (चिन्ता) का आयामहरू

एन्जाइटी सामान्य चिन्ताको भावनाभन्दा फरक हुन्छ। यो यस्तो अवस्था हो जसमा व्यक्तिले अत्यधिक, नियन्त्रण गर्न नसकिने र बारम्बार चिन्ता अनुभव गर्छ, जसले उसको दैनिक जीवनलाई प्रभावित गर्छ।

लक्षणहरू: एन्जाइटीका सामान्य लक्षणहरूमा लगातार चिन्तित हुनु, बेचैनी महसुस हुनु, मुटुको धड्कन बढ्नु, छिटो-छिटो सास फेर्नु, पसिना आउनु, मांसपेशी दुख्नु, निद्रामा समस्या हुनु, र कुनै विशेष घटना वा परिस्थितिको बारेमा अत्यधिक डराउनु पर्छ।

एन्जाइटी विभिन्न प्रकारका हुन्छन्, जस्तै: सामान्यीकृत चिन्ता विकार (GAD), सामाजिक चिन्ता विकार (Social Anxiety Disorder), प्यानिक अट्याक (Panic Attack) र फोबिया (Phobia)।

कारणहरू: एन्जाइटीका कारणहरूमा पनि आनुवंशिक प्रभाव, मस्तिष्क रसायनमा गडबडी, तनावपूर्ण जीवन घटनाहरू, आघात (Trauma), केही शारीरिक रोगहरू (जस्तै: थाइराइड समस्या) र कफी वा लागू पदार्थको अत्यधिक सेवन आदि पर्छन्। आधुनिक जीवनको अनिश्चितता, कामको दबाब र भविष्यको चिन्ताले एन्जाइटीलाई बढाएको देखिन्छ।

घ. आधुनिक जीवनशैलीको तनावले पार्ने असर

आजको आधुनिक जीवनशैलीले हामीलाई अनेक सुविधा दिएको छ, तर सँगसँगै यसले ठूलो मात्रामा तनाव पनि सिर्जना गरेको छ। यो तनाव हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यका लागि एक महत्वपूर्ण कारक हो।

- बढ्दो प्रतिस्पर्धा: हरेक क्षेत्रमा बढ्दो प्रतिस्पर्धाले मानिसमा सधैँ अगाडि बढ्ने दबाब सिर्जना गरेको छ, जसले गर्दा मानसिक बोझ बढेको छ।

- कार्य बोझ र समयको अभाव: व्यस्त कार्यतालिका, लामो काम गर्ने घण्टा र व्यक्तिगत जीवनका लागि पर्याप्त समयको अभावले मानिसहरूलाई तनावग्रस्त बनाइरहेको छ।

- आर्थिक दबाब: बढ्दो महँगी, रोजगारीको अनिश्चितता र आर्थिक सुरक्षाको चिन्ताले धेरै मानिसलाई मानसिक रूपमा विचलित बनाएको छ।

- सामाजिक सञ्जालको प्रभाव: सामाजिक सञ्जालमा देखाइने कृत्रिम जीवनशैली, अरूसँगको तुलना र साइबरबुलिङले मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पारिरहेको छ। - 'फमो' (FOMO - Fear of Missing Out) ले मानिसलाई थप चिन्तित बनाएको छ। सामाजिक सञ्जालमा अरूले रमाइलो गरिरहेको वा सफलता प्राप्त गरिरहेको देख्दा आफू पछि परियो कि भन्ने डर पैदा हुन्छ। यही डरलाई 'फमो' अर्थात् 'फियर अफ मिसिङ आउट' भनिन्छ। यसले गर्दा मानिसहरूमा एक प्रकारको बेचैनी र चिन्ता बढ्छ, किनभने उनीहरूले सधैँ अरूको जीवनलाई आफ्नो जीवनसँग तुलना गर्न

थाल्छन् र आफू केही महत्वपूर्ण कुराबाट वञ्चित भइरहेको महसुस गर्छन्। परिणामस्वरूप, यो मानसिक दबाबले उनीहरूलाई थप चिन्तित र असुरक्षित बनाउँछ।

- सहरीकरण र एक्लोपना: ठूला शहरहरूमा बसाइँसराइ बढ्दा मानिसहरू परम्परागत सामाजिक संरचनाबाट टाढा हुँदैछन्, जसले गर्दा एक्लोपना र सामाजिक विछोडको भावना बढेको छ।

- सूचनाको अतिभार: इन्टरनेटको माध्यमबाट अत्यधिक सूचना प्राप्त हुँदा मानिसहरू अलमलमा परेका छन् र कुन सूचना सही हो भन्ने छुट्याउन गाह्रो भइरहेको छ। आजको डिजिटल युगमा इन्टरनेटले हामीलाई अथाह जानकारीको संसारमा पुऱ्याएको छ। यो यस्तो अवस्था हो जहाँ इन्टरनेटको माध्यमबाट अत्यधिक सूचना प्राप्त हुँदा मानिसहरू अलमलमा परेका छन्। हरेक दिन, हरेक क्षण हजारौँ नयाँ समाचार, लेख, भिडियो, र पोस्टहरू हाम्रो अगाडि आइपुग्छन्। यति धेरै जानकारी एकैचोटि आउँदा, हाम्रो दिमागले त्यसलाई प्रशोधन गर्न गाह्रो मान्छ र हामी के सत्य हो र के होइन भन्ने छुट्याउन नसकी कुन सूचना सही हो भन्ने छुट्याउन गाह्रो भइरहेको छ। यसले गर्दा मानिसहरूमा मानसिक तनाव बढ्छ, उनीहरूले सही निर्णय लिन सक्दैनन् र कहिलेकाहीँ गलत जानकारीको शिकार पनि बन्न पुग्छन्।

यी सबै कारणले मानिसको मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर परेको छ, जसले डिप्रेसन, एन्जाइटी र अन्य मानसिक समस्याहरू निम्त्याएको छ।

ङ. समाधानका उपायहरू र खुला बहसको आवश्यकता

मानसिक स्वास्थ्यका समस्याहरूलाई समाधान गर्नका लागि बहुआयामिक दृष्टिकोण अपनाउनु आवश्यक छ। सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा त यी समस्याहरूका बारेमा “खुला बहस” चलाउनु हो।

अ. कलंक हटाउने: मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई "पागलपन" वा "कमजोरी" को रूपमा हेर्ने सामाजिक धारणालाई परिवर्तन गर्न जरुरी छ। यो कुनै कमजोरी नभई एउटा रोग हो, जसको उपचार सम्भव छ भन्ने कुरामा जनचेतना जगाउनुपर्छ। विद्यालय, कलेज र कार्यस्थलमा मानसिक स्वास्थ्यबारे छलफल गर्ने वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ।

आ. मनोचिकित्सा र परामर्श: डिप्रेसन र एन्जाइटी जस्ता समस्याहरूको उपचार मनोचिकित्सा (Counselling/Therapy) र आवश्यक परे औषधिबाट गर्न सकिन्छ। मानसिक स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग परामर्श लिन हिचकिचाउनु हुँदैन।

इ. स्वस्थ जीवनशैली: सन्तुलित आहार, नियमित व्यायाम, पर्याप्त निद्रा र ध्यान (Meditation) ले मानसिक स्वास्थ्यलाई सुदृढ बनाउँछ। योग र प्राणायाम जस्ता अभ्यासहरूले पनि तनाव कम गर्न मद्दत गर्छन्।

ई. सामाजिक सम्बन्धमा जोड: परिवार र साथीभाइसँग गुणस्तरीय समय बिताउनु, आफ्ना भावनाहरू बाँड्नु र सामाजिक गतिविधिहरूमा सक्रिय रहनुले एक्लोपना घटाउँछ र मानसिक स्वास्थ्यलाई सकारात्मक प्रभाव पार्छ।

उ. समयको उचित व्यवस्थापन: काम र व्यक्तिगत जीवनबीच सन्तुलन कायम राख्नु, आफ्नो रुचि अनुसारका कार्यहरूमा संलग्न हुनु र फुर्सदका लागि समय छुट्याउनुले तनाव कम गर्न मद्दत गर्छ।

ऊ. डिजिटल डिटक्स: आजकल हामी सबै डिजिटल उपकरण र सामाजिक सञ्जालमा धेरै समय बिताउँछौं। यसले हाम्रो जीवनलाई सहज बनाए पनि यसको अत्यधिक प्रयोगले मानसिक र शारीरिक दुवैमा असर पुर्याउन सक्छ। डिजिटल डिटक्स भन्नाले सामाजिक सञ्जाल र अन्य डिजिटल उपकरणहरूको प्रयोगमा केही समयका लागि नियन्त्रण गर्नु हो। यो एक प्रकारको आत्म-अनुशासन हो जहाँ हामी जानीजानी निश्चित समयका लागि मोबाइल, कम्प्युटर, ट्याब्लेट वा टेलिभिजन जस्ता यन्त्रहरूबाट टाढा रहन्छौं।

यसको मुख्य उद्देश्य दिमागलाई आराम दिनु हो। हामी लगातार नयाँ सूचना, नोटिफिकेशन र डिजिटल उत्तेजनाबाट घेरिएका हुन्छौं, जसले हाम्रो दिमागलाई थकाउँछ र तनाव बढाउँछ। डिजिटल डिटक्स गर्दा दिमागले आराम पाउँछ र नयाँ ऊर्जा प्राप्त गर्छ। यसले एकाग्रता बढाउन र रचनात्मकतालाई प्रोत्साहन दिन पनि मद्दत गर्छ।

साथै, डिजिटल डिटक्सले वास्तविक संसारसँगको सम्बन्धलाई मजबुत बनाउँछ। जब हामी डिजिटल माध्यमबाट टाढा रहन्छौं, तब हामीले परिवारका सदस्य, साथीभाइ वा छिमेकीसँग प्रत्यक्ष कुराकानी गर्न, प्रकृतिमा समय बिताउन वा आफ्ना व्यक्तिगत रुचिहरूमा ध्यान दिन धेरै समय पाउँछौं। यसले मानवीय सम्बन्धहरूमा न्यानोपन ल्याउँछ र हामीलाई वर्तमानमा बाँच्न सिकाउँछ। उदाहरणका लागि, केही घण्टाका लागि फोन बन्द

गरेर परिवारसँग खाना खाने वा बगैँचामा काम गर्ने जस्ता गतिविधिले मानसिक शान्ति दिन्छ र वास्तविक जीवनको सन्तुष्टि बढाउँछ।

ए. समर्थन समूह: मानसिक स्वास्थ्य समस्याबाट गुज्रिएका व्यक्तिहरूका लागि समर्थन समूहहरू (Support Groups) अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छन्। यी समूहहरू यस्तो सुरक्षित स्थान हुन् जहाँ समान अनुभव भएका व्यक्तिहरू एकै ठाउँमा भेला हुन्छन्। यस्ता समूहमा आफ्ना भावना र अनुभवहरू बाँड्दा मानिसहरूलाई ठूलो राहत मिल्छ, किनकि उनीहरू एक्लो छैनन् भन्ने महसुस गर्छन्। अरूको कुरा सुन्दा र उनीहरूका संघर्ष तथा सफलताका कथाबाट सिक्दा एक्लोपना कम हुन्छ र समस्यालाई सामना गर्ने हौसला मिल्छ। यसले एकअर्कालाई बुझ्ने र भावनात्मक सहयोग प्रदान गर्ने वातावरण सिर्जना गर्छ, जसले उपचार प्रक्रियामा सकारात्मक भूमिका खेल्छ।

ऐ. सरकार र समुदायको भूमिका: मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई सम्बोधन गर्नका लागि सरकार र समुदायको भूमिका अपरिहार्य हुन्छ। मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूलाई सर्वसुलभ बनाउन सरकारले आवश्यक नीति निर्माण गर्नुपर्छ। यसको अर्थ ग्रामीण क्षेत्रसम्म पनि मानसिक स्वास्थ्यकर्मीको पहुँच पुऱ्याउने, उपचार शुल्क घटाउने र सरकारी अस्पतालहरूमा मानसिक स्वास्थ्य युनिटहरू स्थापना गर्ने जस्ता कार्यहरू हुन्। साथै, समुदाय स्तरमा मानसिक स्वास्थ्य चेतना कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नुपर्छ। विद्यालय, कलेज, र कार्यस्थलहरूमा मानसिक स्वास्थ्यबारे छलफल गर्ने, जनचेतना फैलाउने र यस विषयमा रहेको सामाजिक कलंक हटाउने कार्यक्रमहरू आवश्यक छन्। यसका साथै, स्थानीय स्तरमा आवश्यक सहयोग संयन्त्र विकास गर्नुपर्छ, जसले मानसिक समस्याबाट पीडित व्यक्तिहरूलाई समयमै पहिचान गरी उचित परामर्श र उपचारमा पहुँच पुऱ्याउन सकोस्। यस्तो सहकार्यले मात्र मानसिक रूपमा स्वस्थ समाज निर्माण गर्न सम्भव हुन्छ।

उपसंहार

हाम्रो जीवनको सुख, शान्ति र प्रगतिका लागि मानसिक स्वास्थ्य एउटा मजबुत आधारशिला हो। जसरी एउटा घर बलियो जगमा अडिएको हुन्छ, त्यसरी नै हाम्रो जीवनको सन्तुलन र खुसी मानसिक स्वास्थ्यमा निर्भर गर्छ। पछिल्लो समयमा डिप्रेसन, एन्जाइटी र आधुनिक जीवनशैलीको तनावले यस आधारशिलालाई कमजोर बनाइरहेको छ। यी समस्याहरूले व्यक्तिलाई मात्र होइन, परिवार र समाजलाई नै नकारात्मक असर पार्ने हुँदा अब यिनलाई अनदेखा गर्न मिल्दैन। यी समस्याका नकारात्मक असरहरूलाई खुलेर

स्वीकार गर्दै तिनको समाधानका लागि सामूहिक प्रयास गर्नु आजको टड्कारो आवश्यकता हो।

यसका लागि, हामीले मानसिक स्वास्थ्यलाई शारीरिक स्वास्थ्यजस्तै महत्व दिनुपर्छ। जसरी ज्वरो आउँदा वा चोट लाग्दा हामी डाक्टरकहाँ जान्छौँ, त्यसरी नै मानसिक रूपमा असहज महसुस हुँदा खुलेर कुरा गर्न र आवश्यक परे विज्ञको सहयोग लिन हिचकिचाउनु हुँदैन। मनोचिकित्सक वा परामर्शदाताको सहायताले यी समस्याहरूबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ। सँगसँगै, स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनु (नियमित व्यायाम, सन्तुलित आहार, पर्याप्त निद्रा) पनि मानसिक स्वास्थ्यका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, जबसम्म हामी मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा समाजमा रहेको सामाजिक कलंकलाई हटाएर खुला र इमान्दार बहस गर्दैनौँ, तबसम्म यी समस्याहरूले हाम्रो समाजलाई गहिरोसँग पिरोलिरहनेछन्। मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिलाई होच्याउने वा 'पागल' भन्ने जस्ता सोचाइ परिवर्तन गर्नुपर्छ। यो कुनै कमजोरी नभई एउटा रोग हो, जसको उपचार सम्भव छ भन्ने चेतना जगाउनुपर्छ। अन्ततः, मानसिक रूपमा स्वस्थ समाजको निर्माण गर्नु हामी सबैको साझा जिम्मेवारी हो। हरेक व्यक्तिले एकअर्कालाई सहयोग गर्ने, बुझ्ने र साथ दिने हो भने मात्र हामीले एक सुखी र स्वस्थ समाजको परिकल्पना गर्न सक्छौं।

१८. प्रविधि र मानव सम्बन्ध: डिजिटल युगका अवसर र चुनौती

प्रस्तावना

आजको २१औं शताब्दीलाई डिजिटल युग भनेर सम्बोधन गर्नु कुनै अतिशयोक्ति हुनेछैन। अहिले हामी यस्तो समयमा बाँचिरहेका छौँ, जहाँ प्रविधि हाम्रो दैनिक जीवनको हरेक पाटोमा गहिरोसँग जोडिएको छ। बिहान आँखा खुल्दादेखि राति निदाउँदासम्म हामी कुनै न कुनै रूपमा प्रविधिसँगै अन्तरक्रिया गरिरहेका हुन्छौँ। मोबाइल फोन, इन्टरनेट, कम्प्युटर, र विभिन्न स्मार्ट उपकरणहरूले हाम्रो जीवनशैलीलाई आमूल परिवर्तन गरिदिएका छन्।

प्रविधिको यो द्रुत विकासले हाम्रा मानवीय सम्बन्धहरूलाई पनि नयाँ आयाम दिएको छ। परम्परागत रूपमा मानिसहरू भौतिक भेटघाट र प्रत्यक्ष कुराकानीबाट सम्बन्ध जोड्थे भने, अहिले यसमा ठूलो परिवर्तन आएको छ। विशेष गरी सामाजिक सञ्जालको अभूतपूर्व उदय (जस्तै: फेसबुक, इन्स्टाग्राम, टिकटक, एक्स आदि) र यसले निर्माण गरेको डिजिटल जीवनशैली ले मानिसको सोच, व्यवहार र एकअर्कासँग अन्तरक्रिया गर्ने तरिकालाई मौलिक रूपमा रूपान्तरण गरिदिएको छ।

यो प्रविधिले एउटा सानो गाउँमा जस्तै विश्वलाई एकताबद्ध गरेर सूचना र सम्बन्धको नयाँ जाल बुनेको छ। यद्यपि, हरेक परिवर्तनका आफ्नै अवसर र चुनौतीहरू हुन्छन्। यस निबन्धमा हामी प्रविधिले मानव जीवनमा ल्याएका अवसरहरू (जस्तै: सूचनाको सहज पहुँच, विश्वव्यापी सञ्जाल, र शिक्षा तथा स्वास्थ्यमा सुधार) र चुनौतीहरू (जस्तै: मानसिक स्वास्थ्य समस्या, गोपनीयताको जोखिम, र मानवीय सम्बन्धमा आएको दूरी) लाई केलाउँदै, यसको समग्र मानवीय सम्बन्धमा परेको गहिरो प्रभावबारे विस्तृत र गहन छलफल गर्नेछौं। यसबाट प्रविधिलाई कसरी सन्तुलित रूपमा प्रयोग गर्दै अघि बढ्न सकिन्छ भन्ने विषयमा पनि प्रकाश पार्ने प्रयास गरिनेछ।

क. सामाजिक सञ्जालको प्रभाव

फेसबुक, इन्स्टाग्राम, ट्विटर (हाल एक्स), टिकटक जस्ता सामाजिक सञ्जालले मानिसको जीवनमा धेरै किसिमका प्रभाव पारेका छन्। यिनका केही सकारात्मक पक्ष छन् भने केही नकारात्मक असर पनि देखिन्छन्।

सकारात्मक रूपमा भन्नुपर्दा, सामाजिक सञ्जालले भौगोलिक सीमालाई तोडिदिएका छन्। यसले टाढा रहेका साथीभाइ र परिवारसँग सजिलै जोडिन मद्दत गरेको छ। साथै, विश्वभरका ताजा खबर र जानकारी तुरुन्तै प्राप्त गर्न सकिन्छ। विभिन्न सामाजिक मुद्दाहरूमा आवाज उठाउन र मानिसहरूलाई एकताबद्ध गर्न पनि सामाजिक सञ्जालले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन्। साना तथा ठूला व्यवसायीहरूलाई आफ्नो उत्पादन र सेवाको प्रचारप्रसार गर्न सजिलो भएको छ। यसका अतिरिक्त, विभिन्न मनोरञ्जनात्मक सामग्रीको उत्पादन र वितरणका साथै व्यक्तिको सृजनशीलता प्रस्फुटन गर्ने राम्रो मञ्च पनि सामाजिक सञ्जालले प्रदान गरेका छन्।

तर, सामाजिक सञ्जालका केही नकारात्मक असरहरू पनि छन्। भर्चुअल सम्बन्धले वास्तविक सम्बन्धलाई कमजोर बनाएको छ, जसले मानिसमा एक्लोपना बढाएको छ। 'फमो' (FOMO - Fear of Missing Out), डिप्रेसन, एन्जाइटी जस्ता मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू बढेका छन् र अरूसँग आफूलाई तुलना गर्ने प्रवृत्तिले आत्मसम्मानमा असर पारेको छ। व्यक्तिगत जानकारी चोरी हुने वा दुरुपयोग हुने सम्भावना बढेकाले गोपनीयताको जोखिम पनि उत्तिकै छ। झुटा खबरहरू तीव्र गतिमा फैलने खतरा छ, जसले समाजमा भ्रम र द्वन्द्व सिर्जना गर्न सक्छ। सामाजिक सञ्जालको माध्यमबाट हुने दुर्व्यवहार, जसलाई साइबरबुलिङ भनिन्छ, त्यसले व्यक्तिलाई मानसिक रूपमा प्रताडित गरेको छ। धेरै समय सामाजिक सञ्जालमा बिताउँदा उत्पादकत्वमा कमी आएको छ र महत्त्वपूर्ण कामहरू ओझेलमा परेका छन्।

ख. डिजिटल जीवनशैली

प्रविधिको विकाससँगै हाम्रो जीवनशैली पूर्ण रूपमा डिजिटलाइज्ड भएको छ। बिहान उठ्दादेखि राति सुत्दासम्म हामी प्रविधिसँगै बाँचिरहेका छौं।

अ. डिजिटल जीवनशैलीका पक्षहरू

प्रविधिको विकाससँगै हाम्रो जीवनशैली पूर्ण रूपमा डिजिटलाइज्ड भएको छ। यसका धेरै पक्षहरू छन् जसले हामीलाई फाइदा पुऱ्याएका छन्। महामारीको समयमा अनलाइन शिक्षा ले पठनपाठनमा निरन्तरता दियो र यसले शिक्षामा सबैको पहुँच विस्तार गऱ्यो। प्रविधिले दूरदराजको काम (Remote Work) गर्ने अवसर पनि प्रदान गरेको छ, जसले मानिसहरूलाई घरबाटै वा जुनसुकै स्थानबाट काम गर्ने सुविधा दिएको छ र यसले काम र व्यक्तिगत जीवनबीच सन्तुलन मिलाउन सहयोग पुऱ्याएको छ। घरमै बसेर आफूलाई चाहिएको सामान अनलाइन किनमेल गर्न सकिन्छ, जसले हाम्रो समय र पैसा दुवै बचाएको छ। डिजिटल भुक्तानी को प्रचलन बढ्दै गएको छ, जसले नगदविहीन कारोबारलाई छिटो, सुरक्षित र पारदर्शी बनाएको छ। यसका साथै, स्ट्रिमिङ सेवाहरू, अनलाइन खेलहरू, ई-पुस्तकहरू जस्ता विभिन्न डिजिटल माध्यमले मनोरञ्जनका नयाँ आयामहरू खोलेका छन्।

आ. डिजिटल जीवनशैलीका चुनौतीहरू

डिजिटल जीवनशैलीका आफ्नै चुनौतीहरू पनि छन्। अत्यधिक स्क्रिन टाइम ले आँखामा समस्या, निन्द्राको कमी, र ढाड दुख्ने जस्ता शारीरिक समस्याहरू बढाएको छ। हरेक सानो कामका लागि पनि प्रविधिमा निर्भर हुनुपर्ने अवस्था आएको छ, जसले मानवीय कौशल र आत्मनिर्भरतालाई घटाएको छ। समाजमा प्रविधिको पहुँच र प्रयोगमा देखिएको असमानताले डिजिटल डिभाइड सिर्जना गरेको छ, जसले गर्दा नयाँ वर्गको उदय भएको छ। त्यस्तै, अत्यधिक जानकारीको उपलब्धताले मानिसलाई सूचनाको अतिभार भएको छ र कुन सूचना सही हो भन्ने छुट्याउन गाह्रो बनाएको छ।

प्रविधिले हाम्रो जीवनमा धेरै अवसरहरू लिएर आएको छ। यसले विश्वलाई एक सानो गाउँमा परिणत गरेको छ, जसले गर्दा विभिन्न देशका मानिसहरूबीच सांस्कृतिक आदानप्रदान र व्यापारिक सम्बन्ध विस्तार भएको छ। हरेक क्षेत्रमा नयाँ-नयाँ आविष्कारहरू भइरहेका छन्। उदाहरणका लागि, स्वास्थ्य क्षेत्रमा नयाँ उपचार विधिहरू र कृषिमा आधुनिक प्रविधिको प्रयोगले मानव जीवनलाई सहज र समृद्ध बनाएको छ। प्रविधिले मानिसको काम गर्ने क्षमता बढाएको छ, जटिल कार्यहरूलाई सरल बनाउँदै कम समयमा धेरै काम गर्न सम्भव बनाएको छ। यसका साथै, पहुँचको विस्तार भएको छ; दूरदराजका क्षेत्रमा पनि शिक्षा, स्वास्थ्य र सूचनाको पहुँच बढेको छ। प्रविधिले नयाँ

उद्योगहरू र रोजगारीका अवसरहरू सिर्जना गरी समग्र आर्थिक वृद्धि मा पनि टेवा पुऱ्याएको छ।

तर, प्रविधिका केही चुनौतीहरू पनि छन्। प्रविधिको प्रयोग बढ्दा केही परम्परागत रोजगारीहरू विस्थापित भएका छन्। प्रविधिको अत्यधिक प्रयोगले मानवीय संवेदनशीलता र नैतिक मूल्यहरूमा कमी ल्याएको भन्ने बहस पनि चल्ने गरेको छ। साइबर सुरक्षा अहिले ठूलो चुनौती बनेको छ। साइबर आक्रमण, डेटा चोरी र ह्याकिङ जस्ता खतराहरू बढेका छन्, जसले व्यक्तिगत र राष्ट्रिय सुरक्षामा चुनौती थपेको छ। भर्चुअल संसारमा बढी समय बिताउँदा वास्तविक मानवीय सम्पर्कमा कमी आएको छ र सम्बन्धहरू कमजोर हुँदै गएका छन्। अन्त्यमा, प्रविधिको अत्यधिक प्रयोगले लतको रूप लिन सक्छ, जसले व्यक्तिगत जीवन र सामाजिक सम्बन्धमा नकारात्मक असर पार्छ।

उपसंहार

निष्कर्षमा भन्नुपर्दा, प्रविधि र मानवीय सम्बन्ध एकअर्काका परिपूरक हुन्। प्रविधिले हाम्रो जीवनलाई सरल, छिटो र विश्वव्यापी बनाएको छ, तर यसका केही नकारात्मक पाटा पनि छन्। सामाजिक सञ्जाल र डिजिटल जीवनशैली ले अवसर र चुनौती दुवै सँगसँगै लिएर आएका छन्। त्यसैले, हामीले प्रविधिको सही प्रयोग कसरी गर्ने भन्नेबारे सधैं सचेत रहनुपर्छ।

भविष्यमा प्रविधि अझै विकसित हुँदै जाँदा यसको प्रभाव हाम्रो जीवनमा अझै गहिरो हुनेछ। यसर्थ, हामी सबैले प्रविधिको उचित प्रयोग गर्न, मानवीय मूल्य र सम्बन्धहरूलाई प्राथमिकता दिनुका साथै डिजिटल साक्षरता बढाउने कार्यमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। प्रविधिको विकास मानिसको भलाइका लागि हुनुपर्छ, न कि मानवीय अस्तित्वका लागि चुनौती। यसरी नै हामी प्रविधि र मानवीय सम्बन्ध बीच सन्तुलन कायम गर्दै अघि बढ्न सक्छौं र एक स्वस्थ, दिगो र समृद्ध समाजको निर्माण गर्न सक्छौं।

१९. नेपाली भाषाको बहुलतावादी वास्तविकता: आदिवासी भाषिक योगदान, संस्कृतिकरण र भाषिक नीतिको विवाद

सारांश

नेपालको बहुभाषिक र बहुसांस्कृतिक वास्तविकतालाई नकार्दै, प्रज्ञा प्रतिष्ठान जस्ता संस्थाहरूले "भाषाको स्तरीकरण" को आह्वान गरेका छन्। यसले आदिवासी भाषाहरूको योगदानलाई अदृश्य पार्ने र संस्कृत-केन्द्रित नेपाली भाषाको वर्चस्व बढाउने खतरा जनाउँछ। यस अनुसन्धानले भाषिक समावेशिता, आदिवासी शब्दको स्वीकार्यता, र अन्तर्राष्ट्रिय भाषा नीतिहरू को तुलनात्मक विश्लेषण गर्दै, नेपाली भाषाको बहुलतावादी मोडेलको पक्षमा तर्क प्रस्तुत गर्दछ।

नेपालको भाषिक परिदृश्य जटिल बहुभाषिकता र सांस्कृतिक विविधता को उत्कृष्ट उदाहरण हो। तर प्रज्ञा प्रतिष्ठान लगायत संस्थाहरूले "शुद्ध नेपाली" को अभियान चलाउँदै आदिवासी भाषाहरूबाट आएका शब्दहरूलाई अस्वीकार गर्ने प्रवृत्तिले भाषिक समावेशितामा गम्भीर चुनौती उत्पन्न गरेको छ। यस अनुसन्धानले तिन प्रमुख आयाममा केन्द्रित छ:

१. ऐतिहासिक सत्य: नेपाली भाषा खस, आदिवासी र संस्कृतको मिश्रणबाट विकसित भएको।
२. वर्तमान विवाद: संस्कृत-केन्द्रित भाषा नीतिले आदिवासी भाषाहरूको योगदानलाई अदृश्य पार्न खोज्ने।
३. वैकल्पिक मोडेल: भारत, दक्षिण अफ्रिका जस्ता देशहरूको बहुभाषिक नीतिको अनुकरण।

यसले भाषाको प्राकृतिक विकास, सांस्कृतिक न्याय र भाषिक अधिकारको दृष्टिकोणबाट विश्लेषण प्रस्तुत गर्दछ।

कुञ्जीशब्दहरू: भाषिक बहुलतावाद, आदिवासी भाषा, संस्कृतिकरण, भाषा नीति, नेपाली भाषाको इतिहास।

क. परिचय

(अ) भाषाको राजनीति

नेपाल एक बहुभाषिक, बहुसांस्कृतिक राष्ट्र हो जहाँ युनेस्को (2021) का अनुसार १२९ भाषा अभिलेखित छन्। तीमध्ये धेरैजसो भाषा आदिवासी, जनजाति र स्थानीय समुदायसँग गहिरो रूपमा जोडिएका छन्। तर, नेपालको संवैधानिक संरचना र व्यवहारमा "नेपाली भाषा" मात्र राजकीय भाषा (राजभाषा) को रूपमा मान्यता प्राप्त छ। यसले अन्य भाषाहरूको अस्तित्व र विकासमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपले अवरोध ल्याएको देखिन्छ।

भाषा केवल संचारको माध्यम मात्र होइन, सामाजिक पहिचान, सांस्कृतिक सम्पदा र ऐतिहासिक चेतनाको वाहक पनि हो। जब कुनै बहुभाषिक समाजमा एकल भाषा थोपिन्छ, त्यो केवल संचारको एकरूपता होइन, सांस्कृतिक वर्चस्वको अभ्यास पनि हुनसक्छ। नेपाली भाषामा भइरहेको "शुद्धीकरण" अभियान त्यसैको एक उदाहरण हो। नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान, जसलाई नेपाली भाषाको प्रवर्द्धन गर्ने जिम्मेवारी दिइएको छ, उसैले आदिवासी भाषाबाट आएका शब्दहरूलाई हटाउने, अंग्रेजी शब्दप्रयोगलाई प्रतिबन्धित गर्ने, र संस्कृतनिष्ठ शैलीलाई प्रोत्साहन गर्ने प्रयास गर्दै आएको छ। यो प्रवृत्तिले भाषिक समावेशिता होइन, भाषिक साम्राज्यवाद (Linguistic Imperialism) को संकेत दिन्छ (Phillipson, 1992)।

प्रश्न उठ्छ: के नेपाली भाषा शुद्ध हुनुपर्छ वा समावेशी बन्नुपर्छ? यो बहस केवल भाषिक स्तरमा सीमित छैन; यसमा सांस्कृतिक, राजनीतिक र जातीय विमर्शहरू पनि गहिरो रूपमा जोडिएका छन्। विशेषतः आदिवासी समुदायहरूले आफ्ना मातृभाषामा रहेको शब्द, व्याकरण र विम्बहरूलाई नेपाली भाषामा ल्याउने काम लामो समयदेखि गर्दै आएका छन्। त्यसैले नेपाली भाषा आफैंमा आदिवासी भाषाहरूको योगदानबाट बनेको मिश्रित संरचना हो। यद्यपि, "शुद्ध नेपाली" को अवधारणा त्यही योगदानलाई अस्वीकार गर्दैछ।

समकालीन भाषा विज्ञानमा भाषा शुद्धीकरणको अवधारणा विवादास्पद छ। भाषाहरूको विकास प्रक्रिया ऐतिहासिक, राजनीतिक, सामाजिक र आर्थिक कारकहरूसँग सम्बन्धित हुन्छ (Fishman, 1991)। बहुभाषिक राष्ट्रहरूले सामान्यतः

समावेशी भाषा नीति अपनाएका उदाहरणहरू छन्। भारतको संविधानमा २२ वटा भाषाहरूलाई मान्यता दिइनु, वा दक्षिण अफ्रिकाको ११ राष्ट्रिय भाषाहरूको नीति हाम्रो लागि शिक्षाप्रद हुनसक्छन्। यी मुलुकहरूले भाषिक पहिचान र सामाजिक न्यायलाई सँगसँगै अघि बढाएका छन्।

यस अनुसन्धान लेखको उद्देश्य नेपालको वर्तमान भाषिक बहसलाई बहुलतावादी दृष्टिकोणबाट पुनः विश्लेषण गर्नु हो। लेखले तीन प्रमुख बिन्दुहरूमा केन्द्रित छ: (१) नेपाली भाषाको ऐतिहासिक विकासमा आदिवासी भाषाहरूको योगदान, (२) वर्तमान भाषिक शुद्धीकरण अभियानको सामाजिक प्रभाव, र (३) वैकल्पिक बहुभाषिक नीति मोडेलहरू। यसमार्फत लेखले बहुभाषिक, बहुसांस्कृतिक समाजमा भाषा नीति कस्तो हुनुपर्छ भन्ने सैद्धान्तिक र व्यावहारिक दृष्टिकोण प्रस्तुत गर्न खोज्दछ।

(आ) संकल्पनात्मक ढाँचाका आधारहरू

१. सैद्धान्तिक आधार

यस अध्ययनको संकल्पनात्मक ढाँचा निम्न तीन प्रमुख सिद्धान्तहरूमा आधारित छ:

१.१ भाषिक बहुलतावाद (Linguistic Pluralism)

- Fishman (1972) को भाषा नियोजन सिद्धान्त
- UNESCO (2003) को बहुभाषिक शिक्षा सम्बन्धी अवधारणा
- नेपालको संविधान २०७२ को भाषिक अधिकार सम्बन्धी प्रावधान

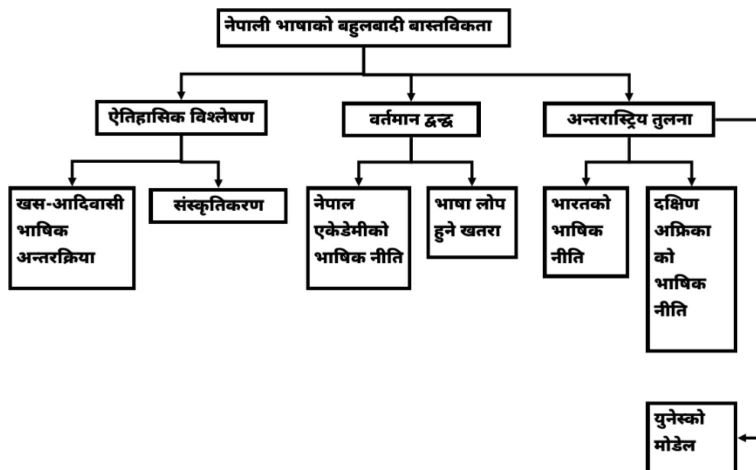
१.२ भाषिक साम्राज्यवाद (Linguistic Imperialism)

- Phillipson (1992) को भाषिक प्रभुत्व सिद्धान्त
- संस्कृतिकरण (Sanskritization) को प्रक्रिया (Srinivas, 1952)

१.३ भाषिक न्याय (Linguistic Justice)

- Kymlicka (1995) को बहुसांस्कृतिक नागरिकता सिद्धान्त
- Skutnabb-Kangas (2000) को भाषिक मानव अधिकार ढाँचा

इ. विश्लेषणात्मक ढाँचा



प्रमुख अवधारणाहरूको परिभाषा

अवधारणा	**परिभाषा**	**सैद्धान्तिक आधार**
भाषिक बहुलतावाद	बहुभाषिकतालाई सकारात्मक रूपमा लिने दृष्टिकोण	Fishman (1972)
संस्कृतिकरण	निम्न जाति/जनजातिले उच्च जातिको संस्कृति अपनाउने प्रक्रिया	Srinivas (1952)
भाषिक न्याय	सबै भाषाहरूलाई समान अवसर प्रदान गर्ने सिद्धान्त	Kymlicka, 1995

ई. अनुसन्धान विधि

यस अध्ययनले गुणात्मक अनुसन्धान विधि अपनाउँदै तीन प्रमुख दृष्टिकोणहरू समेट्छ:

(क) ऐतिहासिक विश्लेषण विधि

(ख) नीति विश्लेषण विधि

(ग) तुलनात्मक विश्लेषण विधि

उ. डाटा संकलन विधि

१. प्राथमिक डाटा:

सामाजिक सञ्जाल विश्लेषण (Social Media Analysis) मा खासगरि सान्दर्भिक लेख वा लेखका लिङ्क, टिप्पणी वा प्रतिक्रिया खोज्ने वा खोतल्ने काम गरिएको छ।

फेसबुक/ट्विटर डाटा: (क) यस अन्तर्गत #शुद्ध_नेपाली, #आदिवासी_भाषा जस्ता ह्यासट्यागमा भएका बहसहरू समावेश गरिएका छन्। (ख) प्रज्ञा प्रतिष्ठानको आधिकारिक पेजका प्रतिक्रियाहरू (ग) भाषाविद् र आदिवासी अधिकारकर्मीहरूका पोस्टहरू

युट्युब विश्लेषण: (क) भाषा नीति सम्बन्धी वार्ता कार्यक्रमहरू (ख) आदिवासी भाषाका कार्यक्रमहरूको कमेन्ट सेक्सन

लाभ: (क) व्यापक जनमतको प्रतिनिधित्व (ख) प्राकृतिक बातचितको विश्लेषण

दस्तावेज विश्लेषण: (क) प्रज्ञा प्रतिष्ठानका प्रकाशनहरू (ख) शिक्षा मन्त्रालयका नीति पत्रहरू

२. द्वितीयक डाटा:

शैक्षिक प्रकाशनहरू: Yadava (2017) को भाषिक सम्पर्क सम्बन्धी अध्ययन, Subba (2020) को जातीय भाषा सम्बन्धी लेखन तथा भाषाशास्त्र तथा मानवशास्त्र सम्बन्धित अन्य प्रकाशनहरू।

अन्तर्राष्ट्रिय रिपोर्टहरू:

UNESCO (2021) को भाषा सङ्कट सम्बन्धी प्रतिवेदन, World Bank (2021) को शिक्षा सम्बन्धी अध्ययन।

ऊ. डाटा विश्लेषण विधि:

विषयगत विश्लेषण (Thematic Analysis):

(क) भाषिक बहुलतावाद सम्बन्धी प्रमुख विषयहरूको चिन्हांकन

(ख) नीतिगत दस्तावेजहरूमा भाषिक विभेदका उदाहरणहरूको विश्लेषण

तुलनात्मक विश्लेषण (Comparative Analysis):

(क) भारत, दक्षिण अफ्रिका र नेपालको भाषा नीतिको तुलना
(ख) अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डहरूसँग नेपालको नीतिको तुलना

ऐतिहासिक विश्लेषण (Historical Analysis):
नेपाली भाषाको विकासक्रममा आदिवासी भाषाहरूको योगदानको पुनर्निर्माण

ए. अध्ययनका सीमाहरू

समय सीमा: दीर्घकालीन भाषिक प्रभावहरूको अध्ययन गर्न नसक्ने
भाषिक सीमा: केही आदिवासी भाषाहरूको लिखित स्रोतको अभाव

नीतिगत पहुँच: प्रज्ञा प्रतिष्ठानको आन्तरिक निर्णय प्रक्रिया सम्बन्धी सीमित जानकारी।

ख. नेपाली भाषामा आदिवासी भाषाहरूको योगदान

१. खस-आदिवासी भाषिक अन्तरक्रिया

मगर, लिम्बू, नेवार भाषाहरूबाट ५००+ शब्द नेपालीमा प्रवेश गरेका छन् (Yadava, 2017):

जनजातीय शब्द: "तोङ्बा" (fermented drink), "ढिँडो" (traditional meal)

प्रकृति सम्बन्धी: "चिया" (tea, from Limbu chiya), "रुख" (tree, from Magar ruk)

२. भाषिक अन्तरक्रियाको बहुआयामिक स्वरूप

नेपाली भाषा एकतर्फी संस्कृतिकरण को उत्पाद नभएर, बहुभाषिक समन्वय को नतिजा हो, यहाँ केही उदाहरण प्रस्तुत गरिन्छ।

शब्दावलीको उधारो:
लिम्बू भाषाबाट: "चिया" (tea), "याक" (mountain ox)
नेवार भाषाबाट: "झ्याल" (window), "गुच्छा" (bunch)
मगर भाषाबाट: "रुख" (tree), "पात" (leaf)

व्याकरणिक प्रभाव: नेपाली शब्द संरचनामा आदिवासी शब्दावलीको ठूलो योगदान छ। आदिवासी भाषाहरूले नेपालीको क्रिया संरचना मा प्रभाव पारेको छ (Yadava, २०१७)।

ग. संस्कृत-केन्द्रित नीतिको ऐतिहासिक विरोधाभास

नेपाली भाषामा संस्कृत शब्दलाई खुलेर अँगालिन्छ, जस्तै "स्वागतम्"। तर, उस्तै अर्थ भएको आदिवासी शब्द "आगन्तुक" लाई अस्वीकार गरिन्छ (Subba, 2020)। यस्तै, दैनिक प्रयोगमा सजिलो शब्द "मोबाइल" लाई छोडेर जबरजस्ती "हस्तचालित दूरभाष" भन्न खोज्नु, भाषालाई सजीव बनाउने होइन, जनताबाट टाढा पार्ने कार्य हो।

राणा कालदेखिको प्रवृत्ति: संस्कृतलाई "उच्च भाषा" घोषणा गर्ने, तर आदिवासी भाषालाई "अशिष्ट" ठहर गर्ने गरेको पाइन्छ। यति मात्र नभएर २०७८ को भाषा नीति: "नेपाली भाषामा संस्कृत शब्द प्राथमिकता" (नेपाल सरकार, २०२१) ले भाषिक विविधता लाई नकारेको अवस्था छ।

समकालीन भाषा विज्ञानमा भाषा शुद्धीकरणको अवधारणा विवादास्पद छ। भाषाहरूको विकास प्रक्रिया ऐतिहासिक, राजनीतिक, सामाजिक र आर्थिक कारकहरूसँग सम्बन्धित हुन्छ (Fishman, 1991)। बहुभाषिक राष्ट्रहरूले सामान्यतः समावेशी भाषा नीति अपनाएका उदाहरणहरू—भारतको संविधानमा २२ वटा भाषाहरूलाई मान्यता दिइनु, वा दक्षिण अफ्रिकाको ११ राष्ट्रिय भाषाहरूको नीति—हाम्रो लागि शिक्षाप्रद हुनसक्छन्। यी मुलुकहरूले भाषिक पहिचान र सामाजिक न्यायलाई सँगसँगै अघि बढाएका छन्।

घ. अन्तर्राष्ट्रिय परिप्रेक्ष्य: भाषिक समावेशिता

१. भारतको "हिन्दी" मा आदिवासी/अंग्रेजी शब्द

हिन्दी ले "डंडा" (Dravidian), "जंगल" (Persian), "टेबल" (English) स्वीकार गरेको छ। भारतमा राजभाषा आयोगले शब्दावली निर्माण गर्दा क्षेत्रीय भाषाहरू सँग समन्वय गर्छ (Kothari, 2018)।

२. युनेस्कोको भाषा संरक्षण नीति

"बहुभाषिक शिक्षा" लाई मानव अधिकार घोषणा गरिएको छ (UNESCO, 2019)। आदिवासी भाषाहरूलाई "असुरक्षित" सूचीमा राखेर विश्व समुदायले लोपोन्मुख भाषालाई बचाउन आव्हान गरेको छ (Ethnologue, 2023)।

३. भाषिक समावेशिताको तुलना

भारतको बहुभाषिक मोडेल

हिन्दी भाषा ले Dravidian, Persian, English शब्दहरू सहजै स्वीकार गरेको: "डंडा" (Dravidian), "दुकान" (Persian), "टेबल" (English)। राजभाषा आयोग ले क्षेत्रीय भाषाहरू सँग समन्वय गरी शब्दावली निर्माण गर्छ (Kothari, 2018)।

दक्षिण अफ्रिकाको संवैधानिक समाधान

११ आधिकारिक भाषाहरू: Zulu, Xhosa, English लाई समान मान्यता दिइएको छ।

भाषा नीति: स्कूलहरूमा मातृभाषामा शिक्षण (UNESCO, 2022)।

४. युनेस्कोको भाषा संरक्षण ढाँचा

"असुरक्षित भाषाहरू" को सूचीमा नेपालका २८ भाषाहरू छन् (Ethnologue, 2023)। बहुभाषिक शिक्षा लाई मानव अधिकार घोषणा (UNESCO, 2019) गरिएको अवस्था छ।

ङ. नेपालको भाषा नीतिमा समस्याहरू

१. प्रज्ञा प्रतिष्ठानको विवादास्पद भूमिका

२०७८ को भाषा नीति: "नेपाली भाषामा संस्कृत शब्द प्राथमिकता" रहेको अवस्था छ (नेपाल सरकार, 2021)। आदिवासी शब्दहरू लाई "अशुद्ध" ठहर गर्ने प्रवृत्ति हावी छ।

प्रश्न उठ्छ: के नेपाली भाषा शुद्ध हुनुपर्छ वा समावेशी बन्नुपर्छ? यो बहस केवल भाषिक स्तरमा सीमित छैन; यसमा सांस्कृतिक, राजनीतिक र जातीय विमर्शहरू पनि गहिरो रूपमा जोडिएका छन्। विशेषतः आदिवासी समुदायहरूले आफ्ना मातृभाषामा रहेको शब्द, व्याकरण र विम्बहरूलाई नेपाली भाषामा ल्याउने काम लामो समयदेखि गर्दै

आएका छन्। त्यसैले नेपाली भाषा आफैंमा आदिवासी भाषाहरूको योगदानबाट बनेको मिश्रित संरचना हो। यद्यपि, "शुद्ध नेपाली" को अवधारणा त्यही योगदानलाई अस्वीकार गर्दैछ।

२. भाषा लोपको खतरा

नेपालमा हाल २८ वटा भाषाहरू "लोपोन्मुख" अवस्थामा छन् (UNESCO, 2021)। तर यिनको संरक्षणतर्फ राज्य र शैक्षिक संस्थाहरूको ध्यान केन्द्रित देखिँदैन। विशेषतः राणाशासन कालदेखि अवलम्बन गरिएको एकभाषिक नीतिका कारण धेरै मातृभाषी युवाहरू नेपाली भाषालाई प्राथमिकता दिन बाध्य भएका छन्।

राजनीतिक परिवर्तनपछि पनि नेपाली भाषालाई जीवित, समृद्ध र समावेशी बनाउने प्रयास गर्नुको सट्टा, संस्कृतप्रभावित शुद्धता थोप्ने काम नीतिनिर्माता, साहित्यकार र शिक्षाविद्हरूबाट भइरहेको देखिन्छ। यस्तो प्रवृत्तिले आदिवासी चेतना र भाषिक विविधताको सम्मान होइन, निरन्तर बहिष्कार झल्काउँछ। जुन चिन्ताको विषय हो। यसमा पहल जरूरी छ।

च. नेपालको भाषा नीतिमा समस्याहरू र समाधान

१. प्रज्ञा प्रतिष्ठानको विवादास्पद भूमिका

"शुद्ध नेपाली" को नाममा आदिवासी शब्दहरूलाई अस्वीकार गर्ने धारणा र प्रवृति घातक छ। यसमा भाषाशास्त्रीय दृष्टिकोण वा वैज्ञानिक धारणाभन्दा पनि औपनिवेशिक प्रवृत्तिले आदिवासी भाषाले राष्ट्रभाषाको दर्जा कागजमा मात्र पाएको तर ब्यवहार देखिएको छैन। नीतिमा आदिवासी भाषालाई असभ्य भाषाको बिल्ला भिराएर सधै ओझेलमा पारिएको छ। तर भाषाशास्त्रीय दृष्टिले नेपाली भाषा संरचनाको पृष्ठभूमि केलाउँदा निम्न कुरा छर्लङ्ग देखिन्छ।

उदाहरण:

"तोङ्बा" (fermented drink) लाई "अशुद्ध" भन्ने। सुरापान वा मदिरा वा बियरलाई शुद्ध र पवित्र मान्ने। अर्कातिर "मोबाइल" को लागि "हस्तचालित दूरभाष" जस्ता अव्यावहारिक शब्द थोपर्न खोजेको देखिन्छ।

२. भाषा लोपको खतरा र यसको प्रभाव

लोपोन्मुख भाषाहरू:

नेपालमा हाल २८ वटा भाषाहरू "लोपोन्मुख" अवस्थामा छन् (UNESCO, 2021)। तर यिनको संरक्षणतर्फ राज्य र शैक्षिक संस्थाहरूको ध्यान केन्द्रित देखिँदैन। विशेषतः राणाशासन कालदेखि अवलम्बन गरिएको एकभाषिक नीतिका कारण धेरै मातृभाषी युवाहरू नेपाली भाषालाई प्राथमिकता दिन बाध्य भएका छन्। राजनीतिक परिवर्तनपछि पनि नेपाली भाषालाई जीवित, समृद्ध र समावेशी बनाउने प्रयास गर्नुको सट्टा, संस्कृतप्रभावित शुद्धता थोप्ने काम नीतिनिर्माता, साहित्यकार र शिक्षाविद्हरूबाट भइरहेको देखिन्छ। यस्तो प्रवृत्तिले आदिवासी चेतना र भाषिक विविधताको सम्मान होइन, निरन्तर बहिष्कार झल्काउँछ।

कुसुन्डा, राजी, दुरा जस्ता भाषाहरूमा ५० भन्दा कम मात्र वक्ता बाँकी रहेका छन् (UNESCO, 2021)। यस्ता भाषाहरूको संरक्षण र पुनर्जीवनको दायित्व राज्यले लिनुपर्छ। नेपाली भाषा राजभाषा भएकाले यसको भूमिका पनि समावेशी र सहयोजक हुनु जरुरी छ। अर्को तर्फ, नेपालको लोपोन्मुख भाषाबारे जानकारी अंग्रेजी भाषा र विदेशी स्रोतहरूबाट मात्र उपलब्ध हुनु विडम्बनापूर्ण हो। सरकारले वा प्रज्ञा प्रतिष्ठानले कति काम गरे, र के उपलब्धि भयो भन्ने प्रस्ट जानकारी नहुनु गम्भीर प्रश्न हो। के काम भए तर जानकारी छैन, वा काम नै भएन? यसको उत्तर कोसँग छ? यस्ता सवालमा नीतिनिर्माताहरूले इमानदारीपूर्वक आत्ममूल्यांकन गर्न जरुरी छ।

सांस्कृतिक पहिचानको क्षय: भाषा लोपले आदिवासी ज्ञान प्रणाली (ethnobotany, traditional medicine) लाई नष्ट गर्छ। यसबारेमा चिन्ता प्रकट गरिएको पाइँदैन। यो आदिवासी सभ्यता र संस्कृतिका लागि चुनौति हो।

छ. समाधान: बहुलतावादी भाषा नीतिका सुझाव

आदिवासी शब्दको औपचारिक स्वीकृति:

नेपाली शब्दकोशमा तोङ्बा, ढिँडो, चिया जस्ता शब्दलाई आदिवाशी चिनोका रूपमा समावेश गर्ने।

१. शिक्षा नीतिमा सुधार:

प्राथमिक शिक्षा मातृभाषामा दिने (युनेस्को, 2022)।

नेपाली-आदिवासी द्विभाषिक पाठ्यक्रम बनाउने।

२. संवैधानिक संरक्षण:

आदिवासी भाषाहरूलाई "राष्ट्रिय भाषा" को दर्जा दिने। दर्जा दिएर मात्र हुँदैन सोही अनुसार नीति र व्यवहारमा सुधार हुनुपर्दछ जुन कुरा नेपाली भाषाको शुद्धताका सवालमा ध्यान दिनुपर्दछ।

३. समाधान: बहुलतावादी भाषा नीति

नेपाल जस्तो बहुभाषिक राष्ट्रमा एकभाषिक नीति दीर्घकालीन समाधान होइन। यस्तो अवस्थामा बहुलतावादी भाषा नीति नै उत्तम विकल्प हो। बहुलतावादी नीति भन्नाले राज्यले सबै भाषालाई राष्ट्रिय सम्पत्ति मानेर तिनको संरक्षण, प्रवर्द्धन र प्रयोग सुनिश्चित गर्ने कार्यनीति अपनाउनु हो। यस्तो नीतिले न केवल भाषाहरूको अस्तित्व जोगाउँछ, तर तिनको माध्यमबाट सञ्चालित ज्ञान, संस्कृति र सामाजिक एकता पनि बलियो बनाउँछ।

व्यवहारमा, बहुलतावादी भाषा नीति अपनाउनका लागि तीनवटा उपाय महत्वपूर्ण छन्: पहिलो, मातृभाषामा प्रारम्भिक शिक्षा सुनिश्चित गर्नु; दोस्रो, स्थानीय प्रशासन र सञ्चारमा स्थानीय भाषाको प्रयोगलाई मान्यता दिनु; र तेस्रो, राज्यको निकायहरूले आदिवासी भाषाहरूमा सामग्री विकास र अनुसन्धानमा लगानी गर्नु। भारत, दक्षिण अफ्रिका र क्यानाडा जस्ता देशहरूले यस्ता उपायहरू अपनाएर सकारात्मक परिणाम हासिल गरेका छन्।

नेपालमा पनि बहुलतावादी भाषा नीतिको कार्यान्वयनले भाषा मात्र होइन, सामाजिक समावेशिता, जातीय सम्मान र लोकतान्त्रिक संस्कारलाई समेत बलियो बनाउन मद्दत गर्नेछ। यसका लागि नीतिनिर्माताले अबको भाषा नीति परिमार्जन गर्नु आवश्यक छ। केवल नेपाली भाषाको "शुद्धता"मा केन्द्रित दृष्टिकोणलाई परित्याग गरेर, समावेशी, व्यवहारिक र बहुल दृष्टिकोण अवलम्बन गर्नु नै आजको आवश्यकता हो।

निष्कर्ष:

१. भाषिक न्यायको नयाँ युग

नेपालको भाषिक भविष्य "एकतामा बहुलता" को मोडेलमा निर्माण हुनुपर्छ। यसका लागि:

क. ऐतिहासिक न्याय: नेपाली भाषाले आदिवासी योगदानलाई आधिकारिक रूपमा मान्यता दिने ।

ख. शैक्षिक सशक्तिकरण: मातृभाषामा शिक्षणले शैक्षिक पहुँच ६०% बढाउँछ (World Bank, 2021) ।

ग. डिजिटल समावेशिता: प्रविधिले साना भाषाहरूको संरक्षण गर्न सक्ने भएकाले यसमा विशेष जोड दिने।

२. "शुद्ध नेपाली" को भ्रम त्यागेर "समृद्ध नेपाली" को अवधारणा —

अहिलेको भाषिक यथार्थलाई आत्मसात गर्दै "शुद्ध नेपाली" को अवधारणा परित्याग गरी "समृद्ध नेपाली" को सोच विकास गर्नु अत्यन्त जरुरी छ। यस अवधारणाले नेपाली भाषालाई मिश्रित, लचिलो र समावेशी बनाउने दिशामा अग्रसर गराउँछ। प्रस्तावित भाषिक संरचनाअनुसार नेपाली भाषामा:

४०% संस्कृत मूलका शब्दहरू,
३०% आदिवासी भाषाबाट उत्पन्न शब्दहरू,
२०% अंग्रेजी वा अन्य विदेशी भाषाबाट आएका शब्दहरू, र
१०% क्षेत्रीय भाषिक भिन्नताहरू समावेश हुन सक्नेछन्।

यो भाषिक विविधता संविधानको मौलिक हक (अनुच्छेद ३२) र राज्यको नीति निर्देशक सिद्धान्तहरू (अनुच्छेद ५१) सँग मेल खाने ढंगले प्रस्तुत गरिएको हो। नेपाली भाषा र नेपालको अन्य राष्ट्रिय भाषाहरूलाई समान धरातलमा राखेर विकास गर्नु नै भाषिक न्यायको आधार हो। यसका लागि अबको भाषा नीति न केवल नीतिगत रूपमा, तर शैक्षिक पाठ्यक्रम, सञ्चार माध्यम, र प्रशासनिक कार्यान्वयनमा पनि समान अवसर दिने ढंगले कार्यान्वयन गर्नुपर्छ।

भावी अनुसन्धानका लागि सुझाव:

- नेपालको विद्यालयहरूमा बहुभाषिक शिक्षाको प्रभावको अनुदैर्ध्य अध्ययन गर्नुपर्दछ।
- AI टेक्नोलोजीद्वारा आदिवासी भाषा संरक्षणको सम्भावना रहेकाले यसमा ध्यान दिनुपर्दछ।

सन्दर्भ-सूची

Ethnologue. (2023). Languages of Nepal. SIL International. https://www.ethnologue.com/country/NP

Fishman, J. A. (1991). Reversing Language Shift: Theoretical and Empirical Foundations of Assistance to Threatened Languages. Multilingual Matters.

FNJ. (2022). Media diversity in Nepal. Federation of Nepali Journalists.

Google AI. (2023). Low-resource language translation. https://ai.google/research

Kothari, B. (2018). Multilingual education in South Asia. Routledge.

NCED. (2021). Local language education status report. National Center for Educational Development.

Nepal Government. (2021). National curriculum framework 2078. Ministry of Education.

Nepal Government. (2021). National Language Policy 2078. Kathmandu: MOEST.

Nepal Law Commission. (2015). Constitution of Nepal 2072. https://lawcommission.gov.np

Phillipson, R. (1992). Linguistic Imperialism. Oxford University Press.

Subba, T. B. (2020). Indigenous languages and Nepali nationalism. Kirat Rai Yayokkha.

UNESCO. (2021). Atlas of the world's languages in danger. http://www.unesco.org/languages-atlas

UNESCO. (2022). Global education monitoring report: Mother tongue education. https://unesdoc.unesco.org

World Bank. (2021). Nepal: Language and learning. https://www.worldbank.org/en/country/nepal

Yadava, Y. P. (2017). Language contact in the Himalayas. Cambridge University Press.

२०. नेपालको प्रारम्भिक शिक्षाका लागि भाषिक नीति : एक समालोचनात्मक पुनर्विचार

सारांश

यो समिक्षात्मक लेखले नेपालको प्रारम्भिक विद्यालय शिक्षामा अपनाउनुपर्ने भाषिक नीतिको विषयमा बहस गर्छ। नेपाल बहुभाषिक देश हो तर शिक्षामा गहिरो असमानता विद्यमान छ। यस लेखमा भाषिक योजना बनाउने सामाजिक-सांस्कृतिक, शैक्षिक र राजनीतिक पक्षहरूलाई विश्लेषण गर्दै नेपालका अभ्यासहरूको तुलना अन्तर्राष्ट्रिय सफल उदाहरणहरूसँग गरिएको छ। यसले आमाबुबाको मातृभाषामा आधारित बहुभाषिक शिक्षाको समर्थन गर्दै समावेशी, प्रभावकारी र संस्कृतिको सम्मान गर्ने शिक्षानीतिको आवश्यकता औंल्याउँछ।

१. भूमिका

नेपालमा १२० भन्दा बढी भाषा बोलिन्छन् (Yadava, 2013)। तर, नेपाली र अंग्रेजी भाषालाई शिक्षामा प्राथमिकता दिइँदै आएको छ, जसका कारण धेरै बालबालिकाहरू विशेषगरी आदिवासी र गैर-नेपाली भाषाभाषीहरू शैक्षिक कठिनाइको सामना गर्दै आएका छन्। यस्तो अवस्थामा, कुन भाषा शिक्षाको माध्यम बनाउने भन्ने प्रश्न उठ्न स्वाभाविक हो। यस लेखले सिद्धान्त, अनुसन्धान र अन्तर्राष्ट्रिय अभ्यासको आधारमा यस प्रश्नको उत्तर खोज्ने प्रयास गरेको छ।

२. भाषाशिक्षा र सिकाइको सिद्धान्त

हालको शैक्षिक अनुसन्धानले बालबालिकाको प्रारम्भिक शिक्षा उनीहरूको मातृभाषामा हुनुपर्ने कुरामा जोड दिएको छ। Cummins (2000) ले प्रस्तुत गरेको अन्तरसम्बन्ध सिद्धान्त अनुसार, पहिलो भाषामा राम्रो विकास भएको बालबालिकाले दोस्रो भाषा छिटो सिक्न सक्छन्। UNESCO (2003) ले पनि बाल्यकालमै मातृभाषामा शिक्षा पाउनु आवश्यक भएको भन्दै यसले बालबालिकाको बौद्धिक विकास, साक्षरता र आत्मसम्मानमा सकारात्मक असर पार्ने बताएको छ। नेपाली सन्दर्भमा यसले मातृभाषामा शिक्षा केवल सांस्कृतिक अधिकार मात्र नभई शैक्षिक आवश्यकता पनि हो भन्ने पुष्टि गर्छ।

३. नेपालको भाषिक शिक्षा नीति : चुनौती र यथार्थ

नेपालको संविधान (२०७२) ले मातृभाषामा आधारभूत शिक्षा पाउने अधिकार सुनिश्चित गरे पनि व्यवहारमा प्रायः सरकारी विद्यालयहरूमा नेपाली भाषालाई मुख्य माध्यम बनाइएको छ र निजी विद्यालयहरूले अंग्रेजी माध्यमलाई प्रोत्साहित गर्छन् (Phyak, 2016)। अंग्रेजीलाई उच्च स्थान दिइएपछि नेपाली र त्यसपछि मात्र अन्य भाषाहरूलाई मान्यता दिइन्छ, जसले गर्दा भाषिक असमानता बढेको छ। यसले खासगरी आदिवासी बालबालिकाहरूको पढाइमा रुचि घटाएको, सिकाइ कमजोर बनाएको र स्कूल छोड्ने दर बढाएको देखिन्छ (Kosonen & Benson, 2013)।

४. अन्तर्राष्ट्रिय अभ्यासहरू

४.१ फिलिपिन्स: फिलिपिन्सले सन् २००९ देखि प्रारम्भिक तहमा १९ स्थानीय भाषाहरू प्रयोग गरेर मातृभाषा-आधारित बहुभाषिक शिक्षा लागू गऱ्यो। नतिजा सकारात्मक देखिएको छ, अर्थात् बालबालिकाको पढाइ बुझ्ने क्षमता र अकादमिक नतिजा सुधारिएको छ (Burton, 2013)।

४.२ इथियोपिया: इथियोपियाले २० भन्दा बढी भाषाहरूमा कक्षा ८ सम्म मातृभाषामा पढाउने नीति अपनाएको छ। यसले पहुँच वृद्धि, दोहोरिएको कक्षा दर घटाउने र नागरिक सहभागिता बढाउने नतिजा दिएको छ (Heugh et al., 2007)।

४.३ फिनल्याण्ड: फिनल्याण्डमा बालबालिकालाई उनीहरूको घरको भाषा (फिनिस, स्विडिस वा सामी) मा शिक्षा दिने व्यवस्था छ। साथै विदेशी भाषा प्रारम्भिक चरणमै सिकाइन्छ। फिनल्याण्ड शिक्षा गुणस्तर र समानताको दृष्टिले विश्वमै अग्रणी रहँदै आएको छ (Sahlberg, 2011)।

यी अभ्यासहरूले प्रमाणित गर्छन् कि बाल्यकालमै बालबालिकाले बुझ्ने भाषामा शिक्षा पाएमा उनीहरूको सिकाइको गुणस्तर र सामाजिक सहभागिता दुवै सुधार हुन्छ।

५. नेपालका लागि सिफारिसहरू

५.१ मातृभाषा-आधारित बहुभाषिक शिक्षा (MTB-MLE) दिने : कक्षा १ देखि ३ सम्म मातृभाषामा शिक्षा दिइनु र त्यसपछि क्रमशः नेपाली र अंग्रेजी भाषाहरू समावेश गरिनु।

५.२ शिक्षक तालिम: शिक्षकहरूलाई बहुभाषिक शिक्षण पद्धतिमा तालिम दिनु र स्थानीय भाषामा पठन सामग्री विकास गर्नु।

५.३ भाषिक नक्साङ्कन: स्थानीय स्तरमा कुन भाषा कहाँ बोलिन्छ भनेर विस्तृत अध्ययन गरी कार्यक्रम निर्माण गर्नु।

५.४ जनचेतना र नीतिगत समन्वय: समुदायलाई भाषा योजनामा सहभागी गराउनु र मातृभाषा शिक्षाको फाइदाबारे जनचेतना फैलाउनु।

५.५ सार्वजनिक र निजी विद्यालयबीच समानता: निजी विद्यालयहरूले पनि राष्ट्रिय शिक्षानीतिसँग समन्वय गरी भाषा नीति अवलम्बन गर्नुपर्छ।

६. निष्कर्ष

प्रारम्भिक शिक्षामा भाषिक नीति शैक्षिक प्रभावकारिता र सांस्कृतिक समावेशीताको सन्तुलनमा आधारित हुनुपर्छ। नेपालले बहुभाषिक देशको हैसियतमा मातृभाषालाई शिक्षा प्रणालीमा सम्मानपूर्वक प्रयोग गर्नुपर्ने आवश्यकता छ। अन्तर्राष्ट्रिय प्रमाणहरू अनुसार मातृभाषामा आधारित शिक्षा बालबालिकाको सिकाइमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ। नेपालसँग संविधानमा सुनिश्चित अधिकार र भाषिक सम्पदा छ—यदि नीतिगत प्रतिबद्धता र व्यवहारिक कार्यान्वयन मिलाउन सकिएमा, नेपाल बहुभाषिक शिक्षामा उदाहरणीय बन्न सक्छ।

सन्दर्भ सूची

Burton, L. (2013). Mother Tongue-Based Multilingual Education in the Philippines: A Case Study. SIL International.

Cummins, J. (2000). Language, Power and Pedagogy: Bilingual Children in the Crossfire. Multilingual Matters.

Heugh, K., Benson, C., Bogale, B., & Yohannes, M.A. (2007). Final Report: Study on Medium of Instruction in Primary Schools in Ethiopia. Ministry of Education, Ethiopia.

Kosonen, K. & Benson, C. (2013). Inclusive Language Education and the Role of Multilingual Education. Bangkok: UNESCO.

NepaliKhabar (2025, June 1). शिक्षा विमर्श : अंग्रेजी माध्यम र यसले शिक्षण सिकाइमा पार्ने प्रभाव | Interview with Prem Fhyak [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=AAMkpDTzw2s

Phyak, P. (2016). Multilingual education in Nepal: Beyond cultural celebration. Policy Futures in Education, 14(6).

Sahlberg, P. (2011). Finnish Lessons: What Can the World Learn from Educational Change in Finland? Teachers College Press.

UNESCO. (2003). Education in a Multilingual World. Paris: UNESCO.

Yadava, Y.P. (2013). Linguistic Diversity in Nepal: Perspectives on Language Policy. Central Department of Linguistics, Tribhuvan University.

२१. चोमोलोङ्मा, सगरमाथा र माउन्ट एभरेस्ट : नामकरणको राजनीति र नेपाली अस्मिताको संघर्ष

क. भूमिका

विश्वको सर्वोच्च शिखर—हाम्रो गौरव—हिमाल, जुन नेपालीमा “सगरमाथा”, तिब्बती मूल भाषा अर्थात् सेर्पा, लिम्बू भाषामा “चोमोलोङ्मा”, र अंग्रेजीमा “Mount Everest” भनेर चिनिन्छ, त्यसको नामको प्रयोगले स्वयं इतिहास, शक्ति, र सांस्कृतिक पहिचानको गहिरो द्वन्द्व उजागर गर्छ (Said, 1978; Onta, 1996)।

ख. चोमोलोङ्मा : मौलिक नाम र सांस्कृतिक अर्थ

तिब्बती, लिम्बू, र शेर्पा समुदायको मौखिक परम्परामा यो पर्वतलाई “चोमोलोङ्मा” अर्थात् “Mother Goddess of the World” भनिन्छ (Bishop, 1990; Huber, 2001)।

"चोमो" = देवी, "लुङ" = उपत्यका वा गुफा, "मा" = माता भन्ने व्याख्या परम्परागत भाषिक संरचनाबाट प्राप्त हुन्छ।

यो नाम स्थानिक धर्म, मिथक, र जीवनशैलीसँग जोडिएको छ, जसलाई UNESCO ले पनि लोपोन्मुख भाषिक सम्पदा मानिएको बताएको छ (UNESCO, n.d.)।

ग. सगरमाथा : राष्ट्रनिर्माणको परियोजना

नेपाल सरकारले सन् १९५६ मा “सगरमाथा” नामलाई औपचारिक मान्यता दियो (Nepal Gazette, 1956)।

यो संस्कृत मूलको नाम “सगर” (समुद्र) र “माथा” (शिखर) मिलेर बनेको हो।

यस नामले नेपाली भाषिक राष्ट्रवादलाई अभिव्यक्त गरे तापनि, यसले तिब्बती, लिम्बू र शेर्पा जातीय नामहरूको विस्थापन पनि निम्त्यायो (Shrestha, 2001)।

घ. ‘Mount Everest’ : साम्राज्यवादी दृष्टिकोणको नामकरण

सन् १८६५ मा ब्रिटिश Royal Geographical Society ले पर्वतको नाम “Mount Everest” राख्यो (Royal Geographical Society Archives, 1865)।

स्रोतहरू अनुसार, सर जर्ज एभरेस्टले आफैं आफ्ना नाममा राखिएको नामको विरोध गरेका थिए (Onta, 1996)।

तर, यो नाम अन्तर्राष्ट्रिय मानकमा स्थापित भयो, जसले स्थानीय पहिचानको अपहेलन गऱ्यो (Said, 1978)।

ङ. आलोचना : अस्मिता तथा आधिपत्य

अ. नामकरणको असन्तुलन

नाम	स्रोत	मान्यता दिने निकाय	शक्ति सम्बन्ध
चोमोलोङ्मा	स्थानीय तिब्बती/शेर्पा/लिम्बू	मौलिक परम्परा	सांस्कृतिक अधिकार
सगरमाथा	राष्ट्र निर्माण	नेपाली राज्य	भाषिक राष्ट्रवाद
Mount Everest	उपनिवेश कालीन अङ्ग्रेजी	ब्रिटिश भूगोल	साम्राज्यवाद

आ. वर्तमान प्रभाव

- अन्तर्राष्ट्रिय मिडिया, पर्यटन, र शैक्षिक पाठ्यक्रमहरूमा “Mount Everest” को प्रमुखता (Shrestha, 2001)
- स्थानिय भाषा र नामहरू ओझेलमा पर्नु
- शक्ति सन्तुलनमा उपनिवेशकालीन दृष्टिकोणको निरन्तरता

च. वैकल्पिक दृष्टिकोण: बहुनामिक स्वीकृति

(Multinomial Recognition)

जसरी अमेरिका र अष्ट्रेलियामा मूल आदिवासी नामहरू पुनःस्थापन गरिएका छन्—जस्तै:

- Denali (पूर्व Mt. McKinley) — Athabaskan नाम पुनःस्थापन (Bishop, 1990)
- Uluru (Ayers Rock) — अष्ट्रेलियाको आदिवासी नामलाई पुनः मान्यता (UNESCO, n.d.)

त्यस्तै, नेपालले पनि “Chomolungma–Sagarmatha” जस्ता संयुक्त प्रयोगलाई अघि सार्न सक्ने सम्भावना छ (Subba, 2025)।

शैक्षिक पाठ्यक्रम, पर्यटन प्रवर्द्धन र नक्सा प्रणालीमा बहुनामिकता अपनाउन सकिन्छ।

निष्कर्ष

सगरमाथा हिमालको नामकरण भाषिक वा व्याकरणिक कुरा मात्र होइन—यो ऐतिहासिक अन्याय, सांस्कृतिक विस्थापन र शक्ति संघर्षको समग्र चित्र हो (Said, 1978; Onta, 1996)।

“Mount Everest” नामको विश्वव्यापी प्रयोग साम्राज्यवादी शक्ति चिन्ह हो भने, “चोमोलोङ्मा” र “सगरमाथा” नामहरू जातीय र राष्ट्रिय पहिचानको प्रतिनिधि हुन्।

यसले देखाउँछ—नयाँ नेपालीपनको खोज साम्राज्यवादी परम्परालाई पुनरावलोकन गर्दै, समावेशी बहुलता स्वीकार्न सक्ने मार्गमा जानुपर्छ।

सन्दर्भ-सूची

Bishop, N. (1990). *Himalayan Herders*. Harcourt College Publishers.

Huber, T. (2001). *The Cult of Pure Crystal Mountain*. Oxford University Press.

Nepal Gazette. (1956). Official Notification on Naming Sagarmatha.

Onta, P. (1996). Creating a Brave Nepali Nation in British India. *Studies in Nepali History and Society* (SINHAS).

Royal Geographical Society Archives. (1865). *Everest Naming Records*.

Said, E. W. (1978). *Orientalism*. Pantheon Books.

Shrestha, N. R. (2001). Becoming a Development Category: The Geopolitics of Development and the Himalayas.

UNESCO. (n.d.). Atlas of the World's Languages in Danger.

Subba, N. R. (2025). Sagarmatha, Chomolungma and Mount Everest: Politics of Naming and Identity. Unpublished Manuscript.

२२. नेपालमा जेन जेड र सामाजिक सञ्जाल

सामाजिक सञ्जाल: युवा जीवनको अभिन्न हिस्सा

नेपालमा पछिल्ला वर्षहरूमा सामाजिक सञ्जाल युवाहरूको दैनिक जीवनको अभिन्न हिस्सा बनेको छ। विशेष गरी जेन जेड, अर्थात् सन् १९९७ देखि २०१२ बीच जन्मिएका पुस्ता, इन्टरनेट र मोबाइल प्रविधिसँगै हुर्किएका भएका कारण डिजिटल स्पेस नै उनीहरूको सामाजिक र राजनीतिक सहभागिताको प्रमुख माध्यम बनेको छ। सरकारले सामाजिक सञ्जाल बन्द गर्ने वा कडाइ गर्ने निर्णय लिँदा उनीहरू आन्दोलित हुनुको मूल कारण मनोरञ्जन खोसिएको होइन, बरु आफ्ना आवाज र पहिचानमाथि प्रश्न उठेको अनुभव हो।

जेन जेडको डिजिटल पहिचान

जेन जेडलाई प्रायः डिजिटल नेटिभ भनिन्छ, जसले सानो उमेरदेखि नै प्रविधिलाई जीवनको स्वाभाविक अंशका रूपमा आत्मसात् गरेका हुन्छन् (Prensky, 2001)। उनीहरू स्वायत्त, स्वतन्त्र अभिव्यक्तिमा आस्था राख्ने र सामाजिक न्यायमा संवेदनशील पुस्ताका रूपमा चिनिन्छन् (Twenge, 2017)। सामाजिक सञ्जाल उनीहरूका लागि केवल रमाइलो गर्ने माध्यम मात्र नभई सामाजिक सम्बन्ध विस्तार गर्ने, पहिचान निर्माण गर्ने, र राजनीतिक विषयमा प्रतिक्रिया जनाउने प्रमुख उपकरण हो।

सामाजिक सञ्जालको प्रभाव

नेपालमा सामाजिक सञ्जालले नागरिकलाई स्वतन्त्र रूपमा विचार व्यक्त गर्ने, नयाँ विचारमा पहुँच पाउने, र समान अनुभव भएका समूहसँग समुदाय बनाउने अवसर दिएको छ। क्यास्टेल्स (2012) ले भनेझैं, नेटवर्क समाजमा सूचना र विचारको प्रवाहले नै आन्दोलन र प्रतिरोधलाई नयाँ स्वरूप दिन्छ। TikTok, Facebook, वा Instagram जस्ता प्लेटफर्महरू नेपाली युवाको जीवनमा सांस्कृतिक प्रदर्शन, राजनीतिक सहभागिता, र उद्यमशीलताको महत्वपूर्ण स्थल बनेका छन्।

सरकारी नियन्त्रण र चुनौती

यद्यपि सरकारले सामाजिक सञ्जाललाई कहिले “अश्लीलता नियन्त्रण” त कहिले “अराजकता रोकथाम” को कारण देखाउँदै बन्द गर्न खोजेको छ। तर यसले

संविधानले सुनिश्चित गरेको अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता (नेपाल संविधान, धारा १७) सँग प्रत्यक्ष टकराव गर्छ। अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा पनि Freedom House (2023) ले डिजिटल स्वतन्त्रता खुम्चिने देशहरूमा लोकतान्त्रिक संस्थाहरू कमजोर हुने र राज्य–नागरिक सम्बन्धमा अविश्वास बढ्ने देखाएको छ। नेपालका युवाहरूको असन्तुष्टि पनि यही सन्दर्भमा बुझ्न सकिन्छ।

Gen Z को प्रतिक्रिया

सामाजिक सञ्जाल बन्दको प्रतिक्रिया स्वरूप जेन जेडले देखाएको आन्दोलन केवल तत्कालीन असुविधाको प्रतिक्रिया होइन। यो उनीहरूको पहिचान, स्वतन्त्रता र सामाजिक–राजनीतिक स्थान सुरक्षित राख्ने संघर्ष हो। डिजिटल नागरिकता (Mossberger et al., 2008) को अभ्यास गर्ने क्रममा उनीहरूले सामाजिक सञ्जाललाई मुख्य लोकतान्त्रिक उपकरणका रूपमा उपयोग गरेका छन्। त्यसैले यसलाई बन्द गर्नु उनीहरूका लागि राजनीतिक स्थान नै खोसिएको जस्तै हो।

शिक्षा, रोजगारी र सामाजिक असर

सामाजिक सञ्जाल बन्दले शिक्षा, रोजगारी र उद्यमशीलतामा पनि प्रत्यक्ष असर पार्छ। अनलाइन स्रोत र सामग्रीमा निर्भर शिक्षा प्रणाली अवरुद्ध हुन्छ, डिजिटल मार्केटिङ, फ्रीलान्सिङ र उद्यमशीलतामा चुनौती थपिन्छ, र सरकारप्रति युवाको अविश्वास अझै बढ्छ। यसरी सामाजिक र राजनीतिक स्तरमा विभाजन चर्किन सक्छ। अन्तर्राष्ट्रिय अनुभवले पनि यस्तै चेतावनी दिन्छ। भारत, पाकिस्तान वा इरान जस्ता मुलुकमा सामाजिक सञ्जाल बन्द हुँदा युवाहरू सडक आन्दोलनमा उत्रिएका छन्। यसले देखाउँछ कि डिजिटल अधिकारलाई सीमित गर्नु केवल प्रविधि नियन्त्रण मात्र नभई राजनीतिक संकट निम्त्याउने सम्भावना बोकेको कदम हो।

निष्कर्ष: डिजिटल अधिकार र दीर्घकालीन समाधान

नेपालमा जेन जेडले सामाजिक सञ्जाललाई आफ्ना अधिकार, पहिचान र सहभागितासँग गहिरो रूपमा जोडेको छ। सरकारले यसलाई बन्द गर्दा उनीहरूको असन्तोष र आन्दोलन स्वाभाविक रूपमा बढ्छ। दीर्घकालीन समाधान भनेको डिजिटल अधिकारलाई सुनिश्चित गर्दै आवश्यक नियमन (जस्तै गलत सूचना र साइबर अपराध

नियन्त्रण) बीचमा सन्तुलन कायम गर्नु हो। यसरी मात्रै सरकार र युवा पुस्ताबीच विश्वास कायम भई डिजिटल युगको लोकतन्त्रलाई सुदृढ बनाउन सकिन्छ।

स्रोत:

Boyd, D. (2014). It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens. Yale University Press.

Castells, M. (2012). Networks of Outrage and Hope: Social Movements in the Internet Age. Polity.

Mossberger, K., Tolbert, C. J., & McNeal, R. S. (2008). *Digital Citizenship: The Internet, Society, and Participation*. MIT Press.

Prensky, M. (2001). *Digital Natives, Digital Immigrants*. On the Horizon.

Twenge, J. M. (2017). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy. Atria Books.

Freedom House (2023). Freedom on the Net 2023.

२३. जेनजेड आन्दोलन र नेपालमा नयाँ राजनीतिक परिदृश्य: सम्भावना र चुनौती

प्रस्तावना

नेपालको राजनीतिक इतिहास निरन्तर संक्रमण र परिवर्तनले भरिएको छ। पञ्चायती व्यवस्था (१९६०–१९९०), बहुदलीय प्रजातन्त्र (१९९०–२००६), राजतन्त्रको अन्त्य र गणतन्त्र (२००८), संविधानसभा र संघीयता (२०१५) हुँदै हालसम्मको यात्रामा नेपाली जनताले आशा र निराशा दुवै अनुभव गरेका छन् (Baral, 2012; Hachhethu, 2021)। तथापि, सुशासन, पारदर्शिता, आर्थिक प्रगति र सामाजिक न्यायजस्ता अपेक्षा अझै पूरा हुन सकेका छैनन्। यही पृष्ठभूमिमा २०८२ भाद्र २३ र २४ मा देखिएको "जेनजेड आन्दोलन" ले युवाहरूको असन्तोषलाई सतहमा ल्यायो।

जेनरेशन जेड (Gen Z) भन्नाले सन् १९९७ देखि २०१२ बीच जन्मिएको पुस्तालाई जनाइन्छ। यो पुस्ता डिजिटल प्रविधिसँगै हुर्किएको, अन्तर्राष्ट्रिय राजनीतिक–सामाजिक चेतनाबाट प्रभावित, र पुरानो राजनीतिक नेतृत्वप्रति असन्तुष्ट पुस्ता हो (Twenge, 2017)। नेपालमा यो पुस्ताले सामाजिक सञ्जाललाई आन्दोलनको संयोजन र प्रचारको माध्यम बनाएर सडकमा उपस्थिति जनायो। यस लेखमा जेनजेड आन्दोलनको पृष्ठभूमि, यसले ल्याउन सक्ने अवसर र चुनौती, साथै हिन्दू राष्ट्र, राजतन्त्र पुनःस्थापना र संघीयता खारेजीजस्ता नयाँ राजनीतिक बहसहरूको आलोचनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत गरिएको छ।

सैद्धान्तिक र साहित्यिक पृष्ठभूमि

नेपालको राजनीतिक रूपान्तरणमा युवाको योगदान सधैं महत्त्वपूर्ण रहेको छ। १९९० को जनआन्दोलनमा विश्वविद्यालयीय युवाहरू अग्रमोर्चामा थिए (Upreti, 2010)। यसै गरी २०६२/६३ को आन्दोलनमा विद्यार्थी, नागरिक समाज र राजनीतिक युवासंघले निर्णायक भूमिका खेलेका थिए (Hutt, 2004)। तर पछिल्लो दशकमा दलहरूको आन्तरिक खिचातानी, भ्रष्टाचार र गैरजिम्मेवार शासनले युवाहरूलाई निराश बनाएको छ (International Crisis Group, 2020)।

संविधान २०७२ ले नेपाललाई धर्मनिरपेक्ष, संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रका रूपमा परिभाषित गरेको छ। यद्यपि, धर्मनिरपेक्षता, गणतन्त्र र संघीयता प्रारम्भदेखि नै

विवादास्पद विषय बनेका छन्। धर्मनिरपेक्षताप्रति असन्तुष्टि देखाउँदै कतिपयले हिन्दू राष्ट्रको पुनःस्थापनाको माग गरेका छन् (Sharma, 2018)। उता, असफल शासनका कारण कतिपयले राजतन्त्रलाई स्थिरताको विकल्पका रूपमा प्रस्तुत गरेका छन्, तर यसले लोकतान्त्रिक अभ्यास कमजोर पार्ने सम्भावना बढाउँछ (Lawoti, 2010)। संघीयता पनि खर्चिलो र अप्रभावकारी भएको आरोपमा आलोचित छ, यद्यपि यसले ऐतिहासिक विभेद सम्बोधन गरेको तर्क पनि रहँदै आएको छ (Dahal, 2015)। जेनजेड आन्दोलनलाई बुझ्नका लागि त्यससँग सम्बन्धित ऐतिहासिक र राजनीतिक पृष्ठभूमि अनिवार्य रूपमा विचार गर्नुपर्छ; अन्यथा यसको वास्तविक अर्थ र प्रभाव स्पष्ट हुँदैन।

नेपालमा राजतन्त्र सवालको सैद्धान्तिक दृष्टिकोण

लोकतन्त्र भन्नाले जनताले आफ्नो शासक रोज्ने अधिकार भएको ब्यवस्था हो भने राजतन्त्र वंशपरम्परामा आधारित प्रणाली हुन्छ। यसैले, लोकतान्त्रिक सिद्धान्त र सार्वभौमिक मानव अधिकारको आधारमा राजतन्त्रको वकालत गर्नु प्रगतिशील मानिँदैन। Lawoti (2010) ले पनि लेखेका छन् कि नेपालमा समावेशी लोकतान्त्रिक संस्थाहरू मात्र दीर्घकालीन स्थिरताको आधार बन्न सक्छन्।

राजतन्त्रको व्यावहारिक र राजनीतिक पृष्ठभूमि

नेपालमा राजतन्त्रविरुद्ध दुईवटा ठूलो जनआन्दोलन भइसकेका छन्—२०४६ र २०६२/६३। यी आन्दोलनहरूले जनताको ठूलो बलिदान र अपेक्षाको आधारमा गणतन्त्र ल्याएका हुन्। यदि अहिले राजतन्त्रको पक्षमा वकालत गरियो भने त्यो इतिहासलाई उल्ट्याउने प्रयास ठहर्छ। यसले गणतन्त्रलाई मात्र कमजोर पार्दैन, समाजलाई विभाजनतर्फ धकेल्छ।

नेपाल हालै पुनः राजतन्त्र र हिन्दू राष्ट्रको वकालत गर्ने आन्दोलनको तरंगमा छ। राजनीतिक अस्थिरता, भ्रष्टाचार, र शासनको असफलताले निराश नागरिकहरूलाई वैकल्पिक मोडलको खोजतर्फ धकेलिरहेको छ। यद्यपि, राजतन्त्र पुनर्स्थापनाको माग केवल भावनात्मक प्रतिक्रियाभन्दा बढी केही होइन भन्ने तथ्यलाई बेवास्ता गर्न सकिँदैन।

राजतन्त्र पुनःस्थापना आन्दोलनको पृष्ठभूमि

२०२५ को मार्च महिनामा काठमाडौंमा हजारौं नागरिकहरू सडकमा निस्किए, पूर्वराजा ज्ञानेन्द्र शाहलाई स्वागत गर्दै राजतन्त्र पुनर्स्थापनाको माग गरे (Al Jazeera,

2025; India Today, 2025)। राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी (RPP) र अन्य हिन्दू राष्ट्रवादी समूहहरूले आन्दोलनलाई संस्थागत रूप दिन नेतृत्व गरे (Kathmandu Post, 2025; Business Standard, 2025)।

यस किसिमको आन्दोलनको मूल कारण भनेको राजनीतिक अस्थिरता, निरन्तर सरकार परिवर्तन, भ्रष्टाचार र सामाजिक असन्तोष हो। धेरै नागरिकहरूले लोकतन्त्रले अपेक्षित विकास र स्थायित्व नल्याएको आरोप लगाउँदै वैकल्पिक व्यवस्थाप्रति आकर्षण देखाएका छन् (DW, 2025; India Today, 2025)।

राजनीतिक दलहरूको प्रतिक्रिया

मुख्यधारका दलहरूले भने यस आन्दोलनलाई अस्वीकार गरेका छन्। नेपाली कांग्रेसका नेता शेरबहादुर देउवाले स्पष्ट रूपमा भनेका छन् कि राजतन्त्र पुनर्स्थापनाको सम्भावना संवैधानिक रूपमा असम्भव छ (Nepal Monitor, 2025; Ujyaalo Nepal, 2025)। यसले प्रस्ट पार्छ कि यो आन्दोलनको प्रभाव बढी सांस्कृतिक–भावनात्मक छ, संरचनात्मक राजनीतिक विकल्प होइन।

वर्तमान असन्तोष र राजतन्त्रको पुनर्स्मरण

अब मुख्य प्रश्न उठ्छ—के गणतन्त्र वास्तवमै सफल भयो कि भएको छैन? धेरैको अनुभवमा, असफल नेतृत्व र प्रशासनिक कमजोरीका कारण जनतामा निराशा फैलिएको छ। यही निराशाले कतिपयलाई राजतन्त्रलाई “स्थिरताको विकल्प” जस्तो देखिन सक्छ। तर गणतन्त्रको असफलता यसको संरचनागत कमजोरी वा राजतन्त्रको अभावका कारण होइन। वास्तवमा, समस्या दलहरूले लोकतान्त्रिक अभ्यासमा जवाफदेहिता नदेखाउनु, भ्रष्टाचारको व्यापकता हुनु, र नीति कार्यान्वयनमा देखिने कमजोरीले गर्दा गणतन्त्रले आशातीत काम गर्न सकेन। फलस्वरूप, जनतालाई गणतन्त्रबाट अपेक्षित राहत र स्थिरता अनुभव गर्न सकेको छैनन् (International Crisis Group, 2020)।

त्यसैले, शुद्ध रूपमा हेर्दा राजतन्त्रको पक्षमा वकालत गर्नु लोकतान्त्रिक दृष्टिकोण होइन, किनभने यसले लोकतान्त्रिक अभ्यासलाई उल्ट्याउने मात्र होइन, समाजलाई फेरि द्वन्द्वतर्फ धकेल्ने जोखिम बोकेको छ। त्यसैले उपयुक्त बाटो भनेको गणतन्त्रलाई सुधार गर्नु, दलहरूलाई जवाफदेही बनाउन दबाब दिनु, र युवाको असन्तोषलाई संस्थागत सुधारमा रूपान्तरण गर्नु हो।

जेनजेड आन्दोलनको पृष्ठभूमि

२०६३ पछि स्थापित गणतन्त्रले जनताको अपेक्षा अनुसार सेवा र सुशासन दिन सकेन। अस्थिर सरकार, व्यापक भ्रष्टाचार, बेरोजगारी, र शिक्षा तथा स्वास्थ्यको कमजोर पहुँच युवाहरूको असन्तुष्टिको मूल कारण बने (Pherali, 2019)। जेन जेड पुस्ताले पञ्चायती शासन वा राजतन्त्र प्रत्यक्ष अनुभव गरेका छैनन्। तर गणतन्त्र आएपछि भएका संरचनागत सुधारहरू पनि उनीहरूको दैनन्दिन जीवनमा ठोस रूपमा देखिएनन्। यही कारण उनीहरूले असन्तोषलाई डिजिटल माध्यममा पोख्न थाले र अन्ततः सडकमा उत्रने निर्णय गरे।

अवसर

जेनजेड आन्दोलनले नयाँ सम्भावनाहरू पनि देखाएको छ। पहिलो, युवाहरू अब मौन दर्शक होइनन्; उनीहरूको सक्रियताले लोकतन्त्रलाई नयाँ जीवन दिन सक्छ। दोस्रो, आन्दोलनले पुराना राजनीतिक दलहरूलाई आफ्नो अभ्यास सुधार्न दबाब दिएको छ। तेस्रो, डिजिटल युगमा हुर्केका युवाले पारदर्शिता, प्रविधि प्रयोग र दक्ष शासनमा योगदान दिन सक्छन्। चौथो, उनीहरूको चासो सामाजिक न्याय, लैङ्गिक समानता र वातावरणीय प्रश्नमा केन्द्रित छ, जसले दीर्घकालीन रूपमा समाजलाई प्रगतिशील बनाउने सम्भावना बोकेको छ।

चुनौती

तर जेनजेड आन्दोलनसँगै चुनौतीहरू पनि स्पष्ट छन्। आन्दोलन संगठनात्मक रूपमा कमजोर छ र दीर्घकालीन योजना स्पष्ट छैन। अनुभवको कमीले उनीहरूको माग व्यावहारिक समाधानमा परिणत हुने जोखिम देखिन्छ। तत्काल परिणाम चाहने प्रवृत्ति राजनीतिमा अब्यवहारिक वा अवास्तविक हुन सक्छ। साथै, आन्दोलन पुराना राजनीतिक संरचनासँग टकराउने सम्भावना छ, जसले राजनीतिक अस्थिरता थप बढाउन सक्छ। विचारधारामा स्पष्टता नहुँदा हालसम्म उनीहरूको आवाज मुख्यतः 'विरोध' सम्मै सीमित रह्यो। अब भने उनीहरूले वैकल्पिक नीतिगत प्रस्ताव अघि सार्न सक्ने कि नसक्ने भन्ने दुई सम्भावना खुला छन्।

आन्दोलनसँगै हिन्दू राष्ट्र, राजतन्त्र पुनःस्थापना र संघीयता खारेजीका मागहरू पनि उठेका छन्। यी संवेदनशील विषयहरूले नेपाललाई थप चुनौतीपूर्ण मोडमा पुऱ्याएका छन्।

हिन्दू राष्ट्रको प्रश्नमा समर्थकहरूले सांस्कृतिक पहिचान बलियो हुन्छ भन्छन्, तर आलोचकहरूले यसले धार्मिक अल्पसंख्यकलाई असुरक्षित बनाउने र सामाजिक विभाजन बढाउने तर्क गर्छन् (Sharma, 2018)। राजतन्त्र पुनःस्थापनाको बहसमा कतिपयले असफल लोकतान्त्रिक शासनका कारण राजतन्त्र स्थिरताको विकल्प हो भन्छन्, तर यसले लोकतान्त्रिक उपलब्धिलाई खारेज गर्ने र पुनः द्वन्द्व निम्त्याउने सम्भावना छ (Lawoti, 2010)। संघीयतालाई खर्चिलो भन्दै आलोचना भए पनि यो केवल खर्चको प्रश्न होइन, ऐतिहासिक विभेद सम्बोधन गर्ने संरचना हो, जसलाई खारेज गर्दा मधेशी, थारू, आदिवासी–जनजाति आन्दोलन फेरि भड्किने खतरा छ (Dahal, 2015)।

उल्लिखित बहस र आन्दोलनहरूलाई हेर्दा स्पष्ट हुन्छ कि नेपालमा असन्तोष गहिरो छ। तर हिन्दू राष्ट्र, राजतन्त्र वा संघीयता खारेजीजस्ता प्रस्तावहरू दीर्घकालीन समाधान होइनन्। यी प्रस्तावहरू अल्पकालीन असन्तोषका प्रतिफल मात्र हुन्। नेपाललाई अहिले आवश्यक छ–संविधानका आधारभूत संरचना उल्टाउने होइन, तिनलाई सुधार गर्ने। सुशासन, जवाफदेहिता, पारदर्शिता र नीतिगत सुधारमा ध्यान दिनु नै दीर्घकालीन स्थिरताको आधार बन्न सक्छ।

आलोचनात्मक विवेचना

राजनीतिक विश्लेषक लोकराज बराल (Al Jazeera, 2025) का अनुसार, राजतन्त्रले नेपाललाई स्थिरता कहिल्यै दिएको थिएन। २००८ मा जनआन्दोलनमार्फत राजतन्त्र अन्त्य हुनु भनेको लामो संघर्षको उपलब्धि थियो। त्यसैले, राजतन्त्रमा फर्कनु लोकतान्त्रिक उपलब्धिलाई उल्ट्याउने कार्य हुनेछ। समस्याको समाधान पुरानो प्रणालीमा फर्कनु होइन, बरु लोकतान्त्रिक संस्थालाई बलियो बनाउनु हो।

राजतन्त्र पुनर्स्थापनाको माग नेपालमा बढ्दो निराशाको अभिव्यक्ति हो। तर समाधान त्यही प्रणालीमा फर्केर सम्भव छैन, जसले विगतमा पनि अस्थिरता मात्र उत्पादन

गरेको थियो। समाधान भनेको लोकतान्त्रिक संस्थागत सुधार, जवाफदेहिता र सुशासनमा छ, जसले मात्र नागरिकहरूको असन्तोषलाई सम्बोधन गर्न सक्छ।

निष्कर्ष

जेनजेड आन्दोलनले नेपालको राजनीतिक संस्कृतिलाई नयाँ चुनौती र अवसर दुवै दिएको छ। यसले युवाहरूको निराशा मात्र होइन, सम्भावनाको स्वर पनि प्रस्तुत गरेको छ। तर यससँगै उठेका संवेदनशील मागहरूलाई समाधानका रूपमा लिनु खतरनाक हुन सक्छ। नेपाललाई अहिले चाहिएको कुरा भनेको संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रलाई मजबुत बनाउने, युवाको ऊर्जालाई उत्पादक क्षेत्रमा प्रयोग गर्ने, र सुशासन तथा सामाजिक न्यायलाई प्राथमिकता दिने हो। यदि जेनजेड पुस्ताले विरोधमा सीमित नभई स्पष्ट वैकल्पिक नीतिगत दृष्टि प्रस्तुत गर्न सके भने मात्र उनीहरूको आन्दोलनले नेपालको राजनीतिक संस्कृतिलाई दीर्घकालीन परिवर्तनतर्फ डोर्याउनेछ।

सन्दर्भ-सामग्रीहरू

Al Jazeera. (2025, March 9). Pro-monarchists welcome Nepal's deposed king Gyanendra to Kathmandu. https://www.aljazeera.com/news/2025/3/9/pro-monarchists-welcome-nepals-deposed-king-gyanendra-to-kathmandu

Baral, L. R. (2012). Nepal: Nation-State in the Wilderness: Managing State, Democracy and Geopolitics. New Delhi: Sage.

Dahal, D. R. (2015). Federalism in Nepal: A Review. Nepal Journal of Social Science and Public Policy, 2(1), 15–28.

Business Standard. (2025, March 27). Pro-monarchists to intensify agitation to reinstate monarchy in Nepal. https://www.business-standard.com/external-affairs-defence-security/news/pro-monarchists-to-intensify-agitation-to-reinstate-monarchy-in-nepal-125032701170_1.html

DW. (2025, March 15). Nepal's monarchy: Is a royal revival on the horizon? https://www.dw.com/en/nepals-monarchy-is-a-royal-revival-on-the-horizon/a-72069781

Hachhethu, K. (2021). Political Transition and Democracy in Nepal. Kathmandu: CNAS.

Hutt, M. (2004). Himalayan People's War: Nepal's Maoist Rebellion. London: Hurst.

India Today. (2025, March 10). Why Nepal is seeing a churn over Hindu monarchy and former King Gyanendra. https://www.indiatoday.in/world/story/why-nepal-seeing-churn-hindu-monarchy-former-king-gyanendra-kathmandu-2691599-2025-03-10

India Today. (2025, March 31). Nepal protests to bring former King Gyanendra Shah back to power. https://www.indiatoday.in/world/story/nepal-protests-to-bring-former-king-gyanendra-shah-back-to-power-2701668-2025-03-31

International Crisis Group (ICG). (2020). Nepal's Political Transition and Governance. Brussels: ICG.
Kathmandu Post. (2025, May 9). More pro-monarchy forces join hands, announce new phase of protests. https://kathmandupost.com/national/2025/05/09/more-pro-monarchy-forces-join-hands-announce-new-phase-of-protests
Lawoti, M. (2010). Towards a Democratic Nepal: Inclusive Political Institutions for a Multicultural Society. New Delhi: Routledge.
Nepal Monitor. (2025, March 24). No monarchy revival in Nepal: NC President Deuba. https://nepalmonitor.com/2025/03/24/no-monarchy-revival-nepal-nc-president-deuba
Pherali, T. (2019). Education and Conflict in Nepal: Rebuilding Education Systems. In M. Smith & T. Vaux (Eds.), Education in Conflict and Post-Conflict Societies (pp. 143–165). London: Bloomsbury.
Sharma, S. (2018). Religion, Secularism and State in Nepal. Studies in Nepali History and Society, 23(2), 231–258.
Twenge, J. M. (2017). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood. New York: Atria Books.
Ujyaalo Nepal. (2025, March 12). Nepali Congress dismisses possibility of monarchy restoration. https://www.ujyaalonepal.com/2025/282726
Upreti, B. C. (2010). The Maoist Insurgency in Nepal: Regional and International Dimensions. South Asian Survey, 17(1), 37–52.

About the Author



Dr. Nawa Raj Subba is a researcher, writer, and thinker moving across disciplinary and cultural boundaries. With a doctorate, he was trained in a rigorous academic environment, but my broader intellectual journey is fueled by an abiding interest in the human condition.

His research focuses on the oral traditions of the Kirat Limbu peoples—particularly the Tungdunge Mundhum—and their intersections with contemporary issues of the time, which include mental health, cultural identity, and social transformation. His work tries to create dialogue by bringing a more subtle and sustained observation of the world, something that has been overlooked, and by reframing it in light of modern frameworks so multiple frames for understandings of well-being and knowledge become possible.

As a writer, he is not only grappling with empirical research but also philosophical reflection, narrative, and cultural analysis. His work addresses scholarly and public audiences and aims to raise questions, prompt reflection, and contribute to conversations about justice, meaning, and human life.

A thinker is an identity that resonates with a lifelong inquiry and synthesis between disciplines of knowledge as well as rendering ideas that stir waters beyond just academic stagnation in an ever-changing global context. He appreciates the importance of critical engagement, having ethical responsibility, and integrated understanding of pluralistic worldviews to face the intricacies of our reality.

His works on literature, music, and social science:

Anthologies of Poems (Books)

- *Jiwan Mero Sabdakoshma* (2063)
- *Bich Batoma Byujhera* (2065)
- *Yatra Adha Satabdiko* (2068)
- *Chitkar* (2069)—Short Poems
- Life in My Dictionary (2020)
- *Jokhanama Vartaman* (2078)
- Self-Reflection at the Moment (2022)
- *Aakaash Ra Aatmaa Bichko Samvad*, Khandakavya (2025)
- Dialogue between the Sky and the Self, Epic Poem (2025)

Collections of Lyrics (Books)

- *Sahidlai Salam* (2058)
- *Man Ra Mato* (2073)

Essays (Books)

- *Manko Majheri* (2064)
- *Samayako Swad* (2070)
- The Mind Canvas (2021)
- *Sikkaka Dubai Pata* (2079)
- *Both Sides of Coins* (2022)

Discography (Nepali Music Audio/Video Albums)

- *Deshko Maya,* Collection of Patriotic songs, 2010
- *Hami Pahile Nepali*, Collection of Patriotic songs, 2013
- *Lukeko Rahar*, Collection of Ghazal Album Audio, 2011
- *Amulya Jiwan,* Collection of Modern songs, 2012
- *Bahaar Sanga,* Collection of Modern songs, 2016
- *Himalaima Hiun*, Collection of Folk Songs, 2014
- Video Albums *'Pratibimba'* Series 1 to 4.

History, Culture, and Philosophy (Books):

- *Tungdunge Mundhum Samiksya* (2076)

- Tungdunge Mundhum Review (2020)
- *Kirat Limbu Sanskriti Manavsastriya Bivechana* (2077, 2080)
- Kirat Limbu Culture, Anthropological Investigation (2023)
- *Tungdunge Mundhum: Kirat Akhyan, Ek Adhyayan* (2080)
- *Phyang Samba Bamsawali* (2081)
- The Genealogy of Phyang Samba (2024)
- The History of the Sen Dynasty of Nepal, 2025
- *Nepalma Sen Jatiko Itihas*, 2081
- *Shiva Sima Bhanda Para*, 2081
- Shiva Beyond Borders, 2025
- Sām-Ūpmā Mundhum: An Indigenous Philosophy (2025)
- *Sām-Ūpmā Mundhum: Aadivashi Darshan* (2082)
- *Kirat: Purbaj tatha Prakriti – Adharit Jivanpadhati* (2082)
- Kirat Mundhum: Of Earth and Ancestors (2025)
- *Yuma Samyo- Sanskritik Swarup Ra Prashnaharu* (2082)
- Yuma Samyo: Cultural Patterns and Contemporary Issues (2025)
- *Birsiyeka Geetharu Ra Gumaiyeka Pahichan* (2082)
- Forgotten Songs and Lost Identities: An Inquiry into Indigenous Experiences (2025)
- Voice of Change (2025)

Explorations in Cultural and Linguistic Studies (Articles)

- Kirat and Limbu Cultural Narratives: Delves into traditional beliefs and their significance in contemporary culture (Global Journal of Research in Humanities & Cultural Studies, 2022).
- Language Evolution in Nepal: A critical review of how Nepal's linguistic heritage has shaped identities. (GJRHCS, 2022).

- Kirat Ancestry and the Subba Surname: Unpacks the connection between the Subba surname and Kirat legacy. (IARJHSS, 2021).
- Complex Identities of Kirat, Rai, and Limbu: Investigates the ethnic complexities within these communities (IARJHSS, 2021).

Mythological and Historical Linkages (Articles)

- Homonyms Bridging Limbu and Dhimal: Explores the linguistic and cultural ties represented by Tungdunge and Dhangdhange. (IARJHSS, 2021).
- Kirat Mythology and Hindu Scriptures: Correlates Lepmuhang Mundhum with Matsya Purana's narratives. (JGLTEP, 2019).
- Sen and Samba Dynasties through Mundhum: Reveals historical connections rooted in oral traditions. (IARJHSS, 2022).

Modern Linguistic Innovations in Kirat Studies (Articles)

- Evolution of Kirat Languages: Traces linguistic shifts from ancient times to modern voices. (IJISRT, 2024).
- Kirat Identity Across Time and Space: Explores the dynamic negotiation of Kirat identities. (JETIR, 2023).

Involved in Mental Health and Health Psychology Research and Services in Nepal (Article)

- Mental Health Services and Suicide Prevention in Nepal: Challenges, Policies, and Community-Based Solutions—A Narrative Review. Contact:

Official website: https://www.nrsubba.com.np
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-5700-2179

पुस्तक परिचय

“परिवर्तनका स्वरहरू: नेपाली समाजका विविध आयाम” एक निबन्ध–सङ्ग्रह हो, जसले हाम्रो समाजको यथार्थलाई विभिन्न कोणबाट अवलोकन र विश्लेषण गर्ने प्रयास गरेको छ। यस पुस्तकमा प्रस्तुत भएका निबन्धहरू कुनै एक मात्र विषयमा केन्द्रित छैनन्, बरु राजनीति, संस्कृति, शिक्षा, भाषा, साहित्य, स्वास्थ्य, वातावरण, प्रविधि र सामाजिक परिवर्तनजस्ता विषयहरूलाई समेट्छन्।

लेखक डा. नवराज सुब्बाले समाजको संवेदनशील पक्षलाई देखाउने मात्र होइन, त्यसलाई प्रश्न गर्ने र त्यसबाट सम्भावनाको बाटो खोज्ने शैली अपनाएका छन्। महामारीको समयमा श्रमिकले भोगेका पीडादेखि लिएर नेपाली युवाको पलायन, वातावरणीय संकट, स्मार्ट सहरको परिकल्पना, मानसिक स्वास्थ्य, प्रविधि र मानवीय सम्बन्धसम्मका विविध मुद्दा यहाँ प्रस्तुत छन्। त्यस्तै, साहित्य र समाजबीचको अन्तरसम्बन्ध, कला र संस्कृतिको संरक्षण, भाषा–नीति, र राष्ट्रिय अस्मितासँग जोडिएका प्रश्नहरूलाई पनि लेखकले गहिरो तर सहज भाषामा अभिव्यक्त गरेका छन्।

यस पुस्तकलाई पढ्दा पाठकले नेपालमा भइरहेको सामाजिक रूपान्तरणलाई केवल तथ्यका रूपमा मात्र होइन, अनुभूति र चेतनाका तहमा पनि आत्मसात् गर्ने अवसर पाउँछन्। निबन्धहरूबीच एक किसिमको निरन्तर संवाद छ, जसले हाम्रो जीवन र समाजलाई अझ नजिकबाट हेर्ने दृष्टि दिन्छ।

यो पुस्तक केवल पढ्नका लागि होइन, सोच्न, बहस गर्न र समाजमा सकारात्मक रूपान्तरणबारे कल्पना गर्न प्रेरित गर्ने कृति हो। यसैले, *परिवर्तनका स्वरहरू* नेपाली समाजको आवाजलाई शब्दमा रूपान्तरण गर्ने प्रयास हो, जसले पाठकलाई आफ्नै अनुभवसँग जोड्ने अपेक्षा राख्छ।

HAMRO iDEA
Implimenting Ideas...

Rs 195

